А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

213 РЕЦЕПТОВ

вкусных блюд для аллергиков

- Для всех видов аллергии
- Все необходимые витамины и микроэлементы
- Вкусно, полезно, изысканно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В данной книге представлены методы борьбы с различными типами аллергии с помощью вкусных блюд, которые помогут сделать меню аппетитным и разнообразным при использовании только тех продуктов, которые не вызывают у людей аллергических реакций и помогают справиться с недугом.

Читатели узнают, как можно вкусно есть и при этом не бояться проявления аллергических реакций при аллергии на сою, морепродукты и рыбу, мясо птицы и яйца, молоко, овощи и фрукты, зерновые продукты. Кроме того, представлена информация о механизме течения аллергий, продуктах-аллергенах, общей гипоаллергенной диете, диете при бронхиальной астме, аллергии на грибки, поллинозе.

Самое важное, в книге представлены 213 рецептов вкусных и полезных гипоаллергенных блюд!

Адресована широкой читательской аудитории.

- А.А. Синельникова
  - ○
  - ○ Век аллергии
  - ○ Пищевая аллергия
    - ■
    - ■ Механизм течения аллергий
    - ■ Продукты-аллергены
  - ○ Диеты при аллергии
    - ■ Общая гипоаллергенная диета
    - ■ Исключающая диета
    - ■ Диета при бронхиальной астме
    - ■ Диета при аллергии на грибки
    - ■ Диета при поллинозе
    - ■ Диета при аллергии на коровье молоко
    - ■ Диета при аллергии на мясо птицы
    - ■ Диета при аллергии на яйца
    - ■ Диета при аллергии на пшеницу и другие злаки
    - ■ Диета при аллергии на морепродукты и рыбу
    - ■ Диета при аллергии на овощи и фрукты
  - ○ Рецепты блюд
    - ■ При аллергии на сою
      - ■ Салаты и закуски
      - ■ Супы
      - ■ Вторые блюда
      - ■ Десерт

- При аллергии на морепродукты и рыбу
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Вторые блюда
- При аллергии на мясо птицы и яйца
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Десерт
- При аллергии на молоко
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Десерт
- При аллергии на овощи и фрукты
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Вторые блюда
- При аллергии на зерновые продукты
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Десерт

Заключение

notes

1

А.А. Синельникова
213 рецептов вкусных блюд для аллергиков

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© А. А. Синельникова, 2014

© «Вектор», 2014

Век аллергии

Что это такое: течет из носа, но не простуда, чешется тело, но не чесотка, опухают глаза, но не после бурной вечеринки? Наверняка многие догадаются, что это признаки распространенной болезни – бича цивилизованного мира – аллергии. Двадцать первый век можно назвать веком аллергий, поскольку треть населения планеты страдает от той или иной ее формы. Возникающая как реакция на вещества, многие из которых считаются абсолютно безвредными, болезнь не только делает существование человека некомфортным, но и нередко вызывает состояния, опасные для жизни.

Невзирая на новые технологии в диагностике и фармакологии, аллергия все еще остается заболеванием, о происхождении которого нет четкого представления.

К примеру, существует теория «гигиеническая», согласно которой рост заболеваемости аллергией связан с гигиеническими действиями: частое мытье тела и рук, тепловая обработка продуктов, наведение чистоты в доме при помощи моющих средств и т. д. По мнению некоторых специалистов, такая забота о чистоте предотвращает контакт с микроорганизмами и разгружает иммунную систему человека, отчего она начинает реагировать на вещества, которые при напряженной работе иммунитета реакции бы не вызвали. Многие проявления этого заболевания связаны с использованием антибиотиков и стерилизующих средств. Вероятно, в связи с этим в странах «третьего мира» аллергия наблюдается реже, чем в развитых обществах. Согласно исследованиям, по мере роста благосостояния стран и повышения уровня соблюдения принятых санитарных норм аллергия растет среди населения. Однако исследования все же не доказали прямой связи между цивилизацией и аллергическими реакциями.

Другое предположение ученых, исследующих аллергию, основано на том, что эта болезнь является следствием стремления некоторых производителей быстро, сытно и дешево накормить людей, добавив в продукты химические ингредиенты, которые оказывают негативное воздействие на эндокринную и нервную систему. Но и в этом случае медики не могут дать однозначного ответа на вопрос, почему у одних людей модифицированные продукты питания вызывают аллергическую реакцию, а у других – нет.

Некоторые специалисты считают, что виной всему наследственность, которая в большинстве случаев передается от

матери к ребенку (согласно исследованиям у 70 % матерей-аллергиков дети тоже будут страдать от проявлений этой болезни). Виновниками развития аллергий также называют инфекционные, хронические заболевания, глисты.

Существуют и другие предположения, однако истинные причины развития аллергий до сих пор остаются загадкой для медиков.

Различают различные типы заболевания по характеру проникновения аллергена в организм человека. Вызывающее реакцию вещество может проконтактировать с кожей, попасть в организм через органы дыхания или с пищей. При этом многие аллергены создают не только местное раздражение, но и вызывают комплексную реакцию различных органов. Лекарственные препараты, во многих случаях облегчая течение болезни, сами по себе оказывают негативное влияние на разные органы, и поэтому многие люди стараются их избегать. Но что же делать? Как спастись от проявлений аллергии, избежать обострений?

В этой книге мы рассмотрим методы борьбы с различными типами этого заболевания при помощи диет и приведем рецепты блюд, которые помогут сделать меню вкусным и разнообразным при использовании только тех продуктов, которые не вызывают у людей аллергических реакций и помогают справиться с недугом.

Пищевая аллергия

Пищевая аллергическая реакция развивается от продуктов, которые мы употребляем в пищу (пищевые аллергены), иногда сочетаясь с «воздушной аллергией». Согласно статистике, пищевая аллергия встречается у 10 % детей и 2 % взрослых. Аллергические реакции на пищевые продукты, по некоторым данным, составляют 50 %. Специфических симптомов, характерных для данного вида аллергии, не существует, так как она может проявляться по-разному в каждом конкретном случае.

Механизм течения аллергий

Для начала рассмотрим, какую опасность может представлять аллергическая реакция.

Выделяются четыре типа аллергических реакций:

Анафалитическая аллергия проявляется немедленно. Это наиболее опасный тип болезни. При начальном поступлении аллергена появляются иммуноглобулины, которые ожидают новых поступлений раздражающего вещества, находясь «в засаде» под кожей и слизистыми оболочками. Когда аллерген поступает снова, осевшие иммуноглобулины начинают активно воздействовать на клетки, вызывая тяжелые реакции организма – различного рода отеки и даже шок. С момента повторного попадания в организм аллергена до возникновения реакции может пройти несколько секунд (иногда 20–30 мин).

Аллергическая реакция замедленного типа, когда на развитие симптомов требуется несколько дней.

Цитотоксическая аллергия вызывает повреждение клеток и служит началом токсических заболеваний.

Комплексная аллергия, когда «против» собственного организма выступают и антигены – белки, вызывающие реакцию организма, и антитела, которые вырабатывает иммунная система для уничтожения антигенов. Подобное взаимное противодействие может вызывать повреждение тканей и проявляется в виде таких заболеваний, как красная волчанка, ревматоидный артрит и др.

Продукты-аллергены

Практически все пищевые продукты могут вызвать аллергию. Какие же из наиболее опасны?

● Наиболее высокая активность у коровьего молока, рыба, яиц, куриного мяса, малины, земляники, черной смородины, винограда.

● К сильным аллергенам относятся: дыня, хурма, ананас, цитрусовые, шоколад, кофе, какао, орехи, мед, грибы, горчица, помидоры, свекла, морковь, сельдерей, пшеница, рожь.

● Меньший процент реакций возникает после приема мяса свинины, индюшатины, кролика, картофеля, гороха, персиков, абрикосов, бананов, зеленого перца, кукурузы, гречки, клюквы, риса.

● Еще реже аллергия проявляется на конину, баранину, кабачки, патиссоны, редьку, тыкву, яблоки, белую черешню, белую смородину, крыжовник, сливу, арбуз, миндаль, огурец.

Опасными могут оказаться маринованная сельдь, клубника, шпинат, земляника, арахис, дикая утка, пивные дрожжи, свежемороженая рыба, мясо, томаты, шоколад, колбаса, консервы, вина, майонезы, помидоры.

Вызвать аллергическую реакцию могут продукты с пищевыми добавками, красителями, консервантами, ароматизаторами, эмульгаторами (бензойная кислота, бензоаты, сернистая кислота и сульфиты, глутаминовая кислота; тартразин).

Встречается аллергия на один вид продукта: например, только на коровье молоко при хорошей переносимости молока козьего, кобыльего, овечьего. Желток куриного яйца может вызывать меньшую реакцию, чем белок. Одни люди реагируют на любую рыбу, другие – только на отдельные виды. Нередко отмечается непереносимость определенного вида морских обитателей: крабов, раков, устриц, но при этом может отсутствовать реакция на рыбу.

Однако чаще случается, что аллергия на один продукт может вызвать цепную реакцию на вещества со сходным строением, создающие так называемую «перекрестную аллергию».

Продукты, создающие «перекрестную аллергию»

Аллергены	Перекрестные аллергены
Яйцо	Курица; продукты, содержащие в своем составе яйца. (Опасна и противогриппозная вакцина)
Молоко	Говядина; творог; сливочное масло; мороженое; некоторые кондитерские изделия
Рыба	Креветки и другие морепродукты
Мясо кролика	Конина, противостолбнячная вакцина
Апельсины	Мандарины, лимоны
Клубника	Ежевика, земляника, малина, черная смородина
Грибы	Сыры, сухофрукты, черствый хлеб, ацидофилин
Пыльцевые аллергены	Пыльца березы, яблоки, орехи, черешня, вишня, абрикосы
Пыльца полыни, одуванчика, ромашки, амброзии	Мед, растительное масло, семена подсолнечника, халва, маргарин, дыня, арбуз, картофель, подсолнечник
Пыльца злаковых трав	Мед, пшеница, пшеничная мука (изделия из нее), манная крупа, проростки пшеницы, мясные продукты, заменители кофе на основе пшеницы, пиво, виски, пшеничная водка

Причиной реакций может стать избыточное питание, особенно если в меню много белковой пищи, продуктов с красителями, консервантами, а также выращенных с химическими удобрениями и ядохимикатами. Существуют также состояния, которые называют псевдоаллергическими, при которых реакция наступает только после того, как в организм попадает избыточное количество того или иного вещества. К примеру, переедание шоколада может привести к появлению прыщей или красных пятен на коже.

Лучшим способом профилактики обострений врачи называют полное исключение контактов с раздражителем. Но что делать,

ведь человек не может обойтись без еды и питья даже под угрозой аллергий? Для того чтобы избавиться от разного рода обострений, мы предлагаем рассмотреть всевозможные варианты диет при разных видах аллергий, а также рецепты блюд, которые помогут составить здоровое меню, не вызывая побочных реакций в организме.

Диеты при аллергии

Общая гипоаллергенная диета

Гипоаллергенная диета подходит для тех случаев, когда не выявлен конкретный продукт, вызывающий реакцию, или если существует так называемая «готовность» организма к аллергии. Такая диета должна состоять из продуктов, в которых отсутствуют или содержатся в минимальных количествах вещества, вызывающие аллергические состояния. Подходят продукты с обволакивающим действием, которые препятствуют всасыванию аллергенов, содержат большое количество пищевых волокон (каша овсяная, рисовая и т. п.).

В случае, когда остается невыясненной природа аллергии, то не используют в рационе: рыбу (особенно морскую), морепродукты, бобы, яйца, орехи, цитрусовые, майонезы, помидоры, баклажаны, красный перец, грибы, готовые и консервированные мясопродукты, мед и другие продукты пчеловодства, сыры, мороженое.

Из меню исключают жареные блюда, мучные изделия из пшеничной муки высшего сорта, сдобную выпечку, шоколад, варенье, мед, кондитерские изделия, некоторые фрукты и ягоды (бананы, виноград, изюм, инжир, цитрусовые, клубнику, малину, финики), а также соки из них.

В гипоаллергенной диете нет жирного мяса, полуфабрикатов, сала, ливера, кулинарных жиров, крепких мясных, рыбных и грибных бульонов, соленой рыбы, копченостей, круп, солений, маринадов, острых закусок, приправ, соусов.

С осторожностью относятся к молоку, сое, орехам. Ограничивают потребление веществ, ускоряющих всасывание аллергенов: специй и пряностей (лука, чеснока, горчицы, перца), алкогольных и газированных напитков, соленых овощей и рыбы, кофе и какао. При соблюдении гипоаллергенной диеты не допускается употребление продуктов, прошедших промышленную обработку, содержащих красители, вкусовые, ароматические и другие виды пищевых добавок.

При невыясненных причинах аллергии обычно разрешают: нежирные виды мяса (телятина, крольчатина); оливковое, подсолнечное, сливочное масло; вегетарианские супы, отварной картофель, крупяные и овощные супы, каши из гречневой, рисовой, овсяной крупы, огурцы, петрушку, укроп, яблоки печеные, чай, сахар, отрубной хлеб, сухофрукты (кроме изюма), йогурты без добавок, свежий творог, простоквашу и другие кисломолочные продукты, все виды капусты, светлую тыкву, стручковую фасоль. Подходят: кабачки, яблоки, груши в любом

виде. Можно использовать напитки: компоты из фруктов, отвары ягод шиповника, минеральную воду без газа, чай.

Есть и вариант строгой гипоаллергенной диеты при аллергических проявлениях невыясненной природы.

Вариант меню гипоаллергенной диеты (белки, жиры, углеводы при калорийности 1978 ккал)

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Первый завтрак				
Омлет паровой	130	9,9	12,5	3,87
Рисовая каша протертая	300	7,4	9,2	47,8
Чай	200	–	–	–
Второй завтрак				
Морковное пюре	150	3,8	6,7	17,2
Обед				
Суп-пюре картофельный	500	4,8	14,8	33,6
Творожный пудинг	150	16,5	6,7	30,8
Компот из сухофруктов	180	0,7	–	40,9
Полдник				
Отвар шиповника	200	–	–	–
Ужин				
Картофельное пюре с черносливом	160	3,6	13,5	50,4
Каша манная	300	8,9	9,5	46,6
1 стакан кефира	180	5,0	6,3	8,1
Итого		60,6	79,2	279,37

При обострениях в течение первых трех дней разрешается только 4–5 стаканов некрепкого чая с небольшим количеством

сахара в течение дня. На втором этапе в рацион добавляют подсушенный белый хлеб, крупы. Через три дня включают в меню молоко и молочные продукты (масло, творог, сыр и др.). По прошествии трех дней диету расширяют включением мясных, рыбных, позже – яичных блюд, овощей и фруктов.

Исключающая диета

Исключающая диета используется не только для профилактики пищевой аллергии, но и для выявления аллергенов. Вывод из рациона наиболее опасных в этом отношении продуктов позволяет не только добиться улучшения состояния больного, но и установить причину заболевания. Для этого диету нужно соблюдать две-три недели, а затем, если будет отмечено улучшение состояния, исключенные продукты можно постепенно вводить в рацион по одному каждые три дня.

Исключающая диета может применяться в различных случаях пищевых аллергий. Обычно продукт, подозреваемый в развитии аллергической реакции, выводят из обычного пищевого рациона на семь – десять дней. При этом запрещают все блюда, в которые может входить подозреваемый продукт. Если удается снизить проявление аллергических реакций, то начинают поочередно добавлять тот или иной продукт. И когда возникает реакция, то считается доказанным аллергическое воздействие того или иного продукта.

Если нельзя полностью исключить продукт из рациона, его используют в малых количествах. Если можно, его разводят в кипяченой воде в отношении 1:2, 1:10, 1:100 и даже 1:1000 и принимают по 1 ч. ложке раствора один раз в день, потом ежедневно повышают дозу (до 10 ч. ложек в день). Курс привыкания к такому продукту составляет не менее двух-трех месяцев. Гораздо сложнее вырабатывать привыкание к рыбе, мясу и другим нерастворимым продуктам.

В случаях легких реакций рекомендуется принимать небольшое количество непереносимого продукта (например, $^1/_6$ яйца, 20–30 мл молока и т. д.) за 45–60 мин до приема основной пищи. Такой способ иногда за три-четыре недели позволяет избавиться от аллергии к конкретному продукту.

При обострении аллергии рекомендуется голодание в течение одного-двух дней. В это время следует пить только некрепкий чай или воду в объеме до 2 л в сутки. Последующая диета соблюдается на протяжении одного – пяти дней и включает продукты, которые сравнительно редко становятся причиной аллергических реакций. Разрешаются хлебные изделия (пшеничный хлеб вчерашней выпечки), супы (крупяные на овощных отварах или вегетарианские), каши (овсяная или гречневая, приготовленные на воде без добавления масла). Принимать пищу следует не реже шести раз в день. При ослаблении симптомов диета становится менее строгой и в нее

включаются все перечисленные выше продукты. Количество приемов пищи можно сократить до трех-четырех раз в день.

Диета при бронхиальной астме

Появлению астматического приступа обычно способствуют чужеродные белки, которые повторно попадают в организм. Иногда эти белки имеют бактериальное происхождение, в других случаях они пищевые или находятся в летучих веществах в воздухе. Если есть астма, но нет четкого указания на то или иное вещество, вызывающее аллергию, то исключают из пищи все, что потенциально может вызвать реакцию, а кроме того, острые специи и солености. Диета для астматиков строится на основе ограничения углеводов (особенно сахара), поваренной соли, а также жидкости. Уменьшают количество белков животного происхождения, исключают насыщенные бульоны, алкоголь. Снижение количества этих веществ уменьшает воспалительную реакцию, аллергическую готовность к приступу. В рацион вводят витамины С, Р, А, группы В, кальция и фосфора, которые снижают реактивность организма.

Случается, что аллергены, находящиеся в воздухе, обладают общими свойствами с некоторыми пищевыми веществами. К примеру, пыльца злаковых трав опасна так же, как сами злаки, пыльца орешника делает опасными для аллергиков и орехи. Если аллергию вызывает пыльца полыни и подсолнечника, то нельзя принимать в пищу семена подсолнуха. Поэтому при наличии реакции на пыльцу исключают и продукты-аналоги, особенно в периоды обострения заболевания.

Диета № 9 для больных с бронхиальной астмой[1]

Диета направлена на облегчение симптомов и приступов заболевания. Пищу готовят на пару, отваривают, тушат или запекают.

Состав и калорийность диетического стола при бронхиальной астме: 100–130 г белков, 85 г жиров, 300 г углеводов (сложных). Суточная калорийность: 2600–2700 ккал.

Свободная жидкость: 1,5–1,8 л.

Поваренная соль: 8–10 г.

Оптимальная температура блюд: 15–65 °С.

Питание тех, кто страдает бронхиальной астмой, должно быть дробным. Питаться нужно пять раз в сутки небольшими порциями. Последний прием пищи должен осуществляться не

менее чем за 2 ч до сна.

Примерное меню диетического стола № 9 при бронхиальной астме

Первый завтрак: гречневая каша, творог, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочный пудинг.

Обед: борщ, блинчики с мясом, овощное рагу, отвар шиповника.

Полдник: фруктовое желе.

Ужин: отварная цветная капуста, фрикадельки в соусе, яблочный компот.

На ночь: простокваша.

Вариант меню для больных астмой (белки, жиры, углеводы при калорийности 2457,3 ккал)

Наименование блюд	Количество, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Первый завтрак				
Мясной паштет	50	8,0	11,2	0,05
Гречневая каша	90	4,3	4,8	25,8
Чай	200	–	–	–
Второй завтрак				
Свежие яблоки	100	0,3	–	11,5
Обед				
Суп овощной	500	3,5	9,6	19,6
Отварное мясо с картофелем	150	2,6	7,8	30,1
Компот из сухофруктов	180	0,7	–	40,9
Полдник				
Отвар шиповника	200	–	–	–
Ужин				
Зразы из моркови с творогом	220	12,8	17,2	37,9
Рыба отварная с капустой	250	7,3	8,3	16,3
На ночь				
1 стакан кефира	180	5,0	6,3	8,1
На весь день				
Хлеб белый	300	23,7	5,7	158,1
Итого		97,8	84,4	348,4

Запрещенные продукты стола № 9 (особенно в период обострения бронхиальной астмы): сахар, сиропы, ликеры, мед, кондитерские изделия, рыба и морепродукты, утиное и гусиное

мясо, рыбья икра, яйца, бобовые, орехи, цитрусовые, дыня, персики, малина, клубника, томаты, дрожжи, шоколад и мед.

Следует ограничить употребление некоторых других продуктов: манной крупы, пшеничного хлеба, творога, цельного молока, сметаны, жирных сортов говядины и свинины, куриного мяса.

В моменты обострений астмы предлагают механически и химически щадящую диету.

Это положительно сказывается на деятельности внутренних органов. Такая диета способствует уменьшению различных расстройств и воспалительных процессов, что улучшает состояние организма при астме.

Диета при аллергии на грибки

Распространенным аллергеном является плесень, представляющая собой грибок. Плесневые грибки являются живыми микроорганизмами, паразитирующими на существах и объектах животного и растительного происхождения. Чаще всего плесень размножаются спорами, распространяющимися по воздуху. Попадая на слизистые оболочки, эти споры вызывают аллергические реакции. При обнаружении данного вида аллергии необходимо отказаться от продуктов, содержащих плесневые грибки. В число этих продуктов входят: острые сыры (рокфор, камамбер, чеддер, любые сыры с плесенью), кисломолочные продукты, квас, пиво, шампанское и другие вина, ликеры, копчености, дрожжевое тесто, квашеная капуста, сахар, фруктоза, сорбит, ксилит, другие продукты, подвергающиеся ферментации при приготовлении.

При аллергии на грибковые микроорганизмы следует соблюдать определенные правила:

- исключают из рациона все продукты, на которых обнаружена плесень;
- перед употреблением сырых овощей или фруктов очищают их от кожицы;
- в период обострений ограничивают количество сырых продуктов, подвергают их термической обработке;
- хранят продукты в закрытых емкостях не более суток.

Диета при поллинозе

Поллиноз – это сезонный аллергический риноконъюнктивит, который вызывает пыльца растений. Мы уже отмечали выше, что если имеется чувствительность к пыльце определенных растений, то и плоды этих растений могут вызвать аллергию. Например, при аллергии на пыльцу цветов плодовых деревьев (яблонь, груш, вишни, слив и т. п.) следует избегать употребления их плодов. При этом орехи и некоторые виды овощей (морковь, сельдерей, молодой картофель, паприка) имеют общую структуру с пыльцой деревьев и могут тоже вызвать аллергию или усилить ее. Особо сильные аллергены – орехи, реакция на них может возникать даже при минимальном содержании в пищевых продуктах.

В период сезонных обострений поллиноза всем больным рекомендуется исключить мед, а также алкогольные напитки, которые не только сами могут вызывать аллергию, но и ослабляют действие антигистаминных препаратов. При аллергии на пыльцу деревьев запрещается употреблять в пищу красные яблоки, орехи, вишню, персики, абрикосы, черешню, клубнику, молодой картофель и морковь, пить березовый сок. Кроме того, необходимо ограничить употребление таких продуктов, как сахар, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия, пищевые красители и добавки, соленья, маринады, копчености, копченые колбасы, холодные напитки, шоколад, какао, мороженое, алкогольные напитки.

В некоторых случаях поллиноза стоит уменьшить потребление картофеля, лука, огурцов, помидоров. Ни в коем случае не следует применять такие лекарственные препараты, как кора крушины, почки ольхи, березовые почки и листья, полынь, мать-и-мачеху, девясил, ромашку, календулу, череду, тысячелистник, пижму, одуванчик. Нельзя использовать фитопрепараты из злаковых трав. При реакции на пыльцу маревых трав (лебеда) не следует употреблять в пищу свеклу и шпинат.

При аллергии на пыльцу березы, ольхи или орешника нужно исключить из рациона: березовый сок, косточковые плоды: сливы, персики, абрикосы, вишню, черешню, маслины, оливки, яблоки, груши, киви. Нельзя употреблять орехи: лесные, грецкие, миндаль. Опасны: зелень и специи (сельдерей, укроп, карри, анис, тмин), морковь.

Разрешается употреблять следующие продукты и блюда: хлеб, хлебобулочные изделия из любой муки, печенье, супы и блюда из мяса (нежирная говядина, телятина, мясо птицы), блюда из яиц,

молоко и молочные изделия (простокваша, ряженка, кефир, ацидофильное молоко, сметана, некислый творог), каши и запеканки из любых круп, макаронные изделия, овощи (картофель старого урожая, свекла, редька, редис, огурцы, помидоры), бобовые (фасоль, горох, чечевица, арахис), напитки (чай, слабый кофе с добавлением молока, питьевая и минеральная вода).

При аллергии на пыльцу злаковых луговых трав не следует употреблять: пиво и квас, кукурузу, сою, бобы, арахис, щавель. При острых формах поллиноза нужно ограничить потребление каш, макаронных изделий, хлеба и блюд, в состав которых входит мука (котлеты, подливы, соусы), клубники, земляники, цитрусовых.

При аллергии на пыльцу сложноцветных трав (полыни, амброзии, лебеды) из рациона нужно исключить: семена подсолнечника и подсолнечное масло, халву, майонез, горчицу, цикорий, напитки, в состав которых входит полынь (вермут, абсент), бахчевые культуры (дыня, арбуз), зелень и специи (сельдерей, укроп, тмин, петрушка, карри, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь и кориандр), ограничивают потребление моркови, чеснока, цитрусовых, бананов, персики, сельдерея, травяных сборов, в составе которых есть ромашка, календула, мать-и-мачеха и другие полевые травы.

Разрешены: хлеб пшеничный и ржаной, хлебобулочные изделия, печенье, любые супы, блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном, запеченном или тушеном виде, любые блюда из яиц, молоко и молочные изделия (простокваша, ряженка, кефир, ацидофильное молоко, сметана, некислый творог), крупяные каши и запеканки, а также макаронные изделия, овощи (картофель, свекла, редька, редис, огурцы, белокочанная и цветная капуста, кольраби, брокколи), бобовые (фасоль, горох, чечевица), напитки (чай, слабый кофе с добавлением молока, питьевая и минеральная вода, фруктовые и газированные напитки).

Диета при аллергии на коровье молоко

В составе коровьего молока около 20 различных белков, при этом аллергию обычно вызывают всего три белка, которые разрушаются при кипячении, высушивании, брожении. При аллергии на эти белки сохраняется здоровая реакция на сухое молоко, кисломолочные продукты, кипяченое молоко. Если возникает реакция на все виды белков, то придется полностью исключить коровье молока из меню.

Для детей первого года выходом становится естественное вскармливание, а также прикорм на материнском молоке. В диете кормящей матери также не должно быть коровьего молока. Если есть необходимость замены материнского молока искусственным питанием, то вместо коровьего молока дают молоко, например козье или молоко кобылы. Можно также использовать для детского питания миндальное, соевое молоко (предпочтительнее – миндальное, так как соя тоже является сильным аллергеном). Параллельно с миндальным молоком малышам назначают настой шиповника (если нет аллергии) или витамин С, а также растворы витамина D в количестве, соответствующем возрасту. Кроме того, рано вводят овощные и крупяные прикормы (их тоже готовят на миндальном молоке или овощном отваре), а сливочное масло заменяют растительным.

Минимальный срок диеты три-четыре месяца, иногда она должна длиться шесть месяцев, год или даже несколько лет. В меню по истечении этого срока постепенно, малыми порциями, вводят сливочное масло, кисломолочное.

Для взрослых, у которых есть аллергия на коровье молоко, в рационе допустимы: чай, кофе суррогатный, фруктовые соки (из фруктов, разрешенных в гипоаллергенной диете), хлеб ржаной, все злаки, все овощи, мясо, жиры растительные. Противопоказаны: молоко, кисломолочные продукты: сметана, сыр, творог, йогурты, сгущенное и сухое, любые продукты, содержащие фракции молока, сливочное масло (в том числе и для жарки), сливки, мороженое, карамель, хлеб пшеничный, соусы сметанные.

Диета при аллергии на мясо птицы

При наличии аллергии на мясо птицы его полностью исключают из рациона, наряду с продуктами, при приготовлении которых оно используется: мясные начинки, сосиски, колбасы, полуфабрикаты и пр.

Вместо мяса птицы можно использовать крольчатину. Заменить мясо можно рыбой. При этой диете следует включать в рацион продукты, содержащие железо: бобовые, листовые овощи, изюм, семечки, какао. Кроме того, полезно употреблять продукты, содержащие витамины группы В (рыбу, бобовые, семечки, орехи, молоко, сыр, хлеб из цельного зерна), магний (ракообразных, моллюски, грибы, какао, листовые овощи), медь (чеснок, авокадо, морскую капусту). Заменителем белка из куриного мяса может стать соя и продукты из нее. Хорошо помогает при этом виде пищевой аллергии настой крапивы, а молодую крапиву можно добавлять в супы и салаты.

Диета при аллергии на яйца

При данном виде аллергии из рациона исключают яйца, яичный порошок, яичный альбумин и содержащие их продукты. Запрещены все продукты с участием яиц и готовые мясопродукты: сосиски, колбасы, полуфабрикаты (котлеты, тефтели), майонезы, продукты в панировке, соусы и фондю, некоторые виды конфет, зефир, сладкие помадки, нуга. Разрешены овощные супы, мясные блюда, морепродукты, молочные продукты, специи, кондитерские изделия (без участия яиц и их составляющих).

При аллергии на куриные яйца их можно заменить перепелиными или окарой (продукт, получаемый в процессе производства соевого молока). К примеру, при выпечке кондитерских изделий вместо 1 яйца добавляют *1 ст. ложку окары, смешанную с 2 ст. ложками воды*. Используется также соевая мука (*2 ст. ложки муки, разведенные в 2 ст. ложках воды, могут заменить 1 яйцо*).

Диета при аллергии на пшеницу и другие злаки

При аллергии к пшенице исключают все продукты, содержащие этот злак: пшеничную муку всех сортов и продукты из нее, манную крупу, проростки, отруби, панировочные сухари, сухие смеси для приготовления соусов и кремов, печенье, торты, макароны, клецки, панированные продукты, сосиски, колбасы, консервы, картофельные котлеты, сдобу, блины, оладьи, соусы, пудинги, мороженое в вафельных стаканчиках, щербет, водку.

Тесто, приготовленное на основе рисовой и кукурузной муки, нередко получается с комками. Чтобы получить однообразную консистенцию, в рисовую и кукурузную муку добавляют воду или молоко, хорошо перемешивают. Соевую муку смешивают с другими видами муки для получения более упругого теста).

Пшеничную муку можно заменить мукой из других злаков.

Соответствие продуктов:

● 1 ст. ложке пшеничной муки соответствуют по своему составу питательных веществ: $^1/_2$ ст. ложки кукурузной муки или картофельного крахмала; $^1/_2$ ст. ложки рисовой муки, 2 ст. ложки маниоковой муки;

● 1 стакан пшеничной муки заменят $^1/_2$ стакана ячменной муки, 1 стакан кукурузной муки, $^3/_4$ стакана овсяной муки грубого помола, 1 неполный стакан кукурузной муки мелкого помола, 10 ст. ложек картофельного крахмала, 15 ст. ложек рисовой муки,$1^1/_4$ стакана ржаной муки, 1 стакан рисовой муки грубого помола, $1^1/_3$ стакана молотых овсяных хлопьев, $^1/_2$ стакана ржаной муки, $^1/_2$ стакана картофельного крахмала, 1 стакан соевой муки и $^3/_4$ стакана картофельного крахмала.

При аллергии на белок, содержащийся в зерновых, из рациона следует исключить все продукты, приготовленные не только из пшеницы, но и ржи, ячменя, овса и пшена. Недопустимы манная крупа, макаронные изделия, хлеб, суррогатный кофе на основе пшеницы, кондитерские изделия с добавлением муки, мороженое, пиво, виски, пшеничная водка, консервированные супы, бульонные кубики, сухие суповые смеси, готовые мясные изделия с добавлением злаков (сосиски, колбасы, консервы). Нельзя использовать пшеничную, ржаную или овсяную муку для панировки и приготовления соусов.

Приобретая продукты, следует внимательно изучить упаковку, поскольку глютен, способный вызвать аллергию, может

входить в состав готовых соусов, кетчупов, горчицы, жевательной резинки, кондитерских изделий, смесей для приготовления пудингов и желе и т. д. Вместо обычного хлеба рекомендуется употреблять в пищу диетический, приготовленный из соевой муки с добавлением рисовой или кукурузной, или пшеничного крахмала.

Чтобы обеспечить необходимое организму количество сложных углеводов, содержащихся в зерновых продуктах, следует заменить их картофелем, корнеплодами, бобовыми. Большое количество углеводов содержится в бананах.

При непереносимости зерновых следует позаботиться о том, чтобы организм не испытывал дефицита витаминов и микроэлементов, которые входят в состав запрещенных продуктов. С этой целью рекомендуется включить в повседневное меню рыбу и морепродукты (содержат витамины группы В, А, Е, йод, фосфор, магний), молочные продукты (содержат витамины группы В, хром, цинк), мясо и листовые овощи (содержат железо, медь). Полезно употреблять в пищу больше фруктов и овощей, в состав которых входит клетчатка, необходимая для нормальной работы кишечника. Ценным источником клетчатки является окара – продукт, получаемый при отжиме соевого молока, о котором мы упоминали выше.

Диета при аллергии на морепродукты и рыбу

При данном виде аллергии запрещается употреблять в пищу рыбу, а также икру, костную муку и рыбий жир. При данном виде аллергии из рациона следует полностью исключить продукты, содержащие белок тропомиозин: морепродукты (креветки, крабы, кальмары), а также готовые блюда, содержащие перечисленные продукты в любом виде (рыбные консервы, сыр и масло с добавлением морепродуктов, крабовые палочки и т. д.). Аллергическую реакцию могут вызвать биодобавки и витаминные комплексы, в состав которых входят протеины морского происхождения. Не рекомендуется употребление копченостей, острых специй, маринадов. Желательно ограничить прием кофе, крепкого чая, газированных напитков, продуктов, содержащих искусственные красители и консерванты.

Исключив из рациона рыбные продукты, необходимо позаботиться, чтобы с пищей поступало достаточное количество йода и незаменимых полиненасыщенных кислот. Йод содержится в таких продуктах, как цветная капуста, фейхоа, черноплодная рябина, мясо, листовые овощи. Кроме того, при приготовлении пищи можно использовать вместо обычной поваренной соли йодированную. Полиненасыщенные кислоты содержатся в маслах растительного происхождения (особенно много их в льняном и кедровом), орехах, тыквенных семечках, соевых бобах, проростках пшеницы.

В рацион **можно включать** продукты: бульоны и отвары, мясо всех сортов, субпродукты, колбасные и мясные консервы, не содержащие рыбы и ее компонентов, грибы, орехи, бобовые, любые овощи и фрукты, любые молочные продукты, блюда из крупы, сливочное и растительное масла, маргарин, сливки, заправки для салатов из растительного масла и уксуса, бекон, майонез, соль, сахар, мед, патоку, варенье, конфитюры, мармелад, шоколад, конфеты, халву.

Диета при аллергии на овощи и фрукты

При аллергической реакции на отдельные виды овощей и фруктов (как правило, цитрусовых, а также овощей и фруктов красного и желтого цветов) достаточно применять исключающую диету, при которой продукты, содержащие аллергены, полностью исключаются из рациона. Кроме того, не рекомендуется использовать в пищу готовые продукты или полуфабрикаты, содержащие запрещенные овощи и фрукты, а также красители и консерванты.

Поскольку овощи и фрукты, особенно свежие, являются незаменимым источником витаминов и минеральных веществ, при их исключении из рациона следует найти равноценную замену, а при необходимости применять поливитаминные препараты (после консультации с врачом).

При непереносимости цитрусовых обеспечить организм необходимым количеством витамина С помогут такие продукты, как свежая и квашеная белокочанная капуста, брокколи, черная смородина, шиповник, болгарский перец и т. д.

При аллергии на красные и желтые овощи и фрукты (морковь, помидоры, тыкву, абрикосы, клубнику, вишню и т. д.) компенсировать недостаток содержащихся в них бета-каротина и витамина А можно, включив в меню больше блюд, приготовленных с использованием зеленых листовых овощей, молочных продуктов, яичного желтка, говяжьей печени, рыбы, бобовых, растительных масел холодного отжима.

Рецепты блюд

При аллергии на сою

Салаты и закуски

Овощной салат с льняным маслом. *2 огурца, 2 моркови, 300 г цветной капусты, 200 г стручковой фасоли, 4 ст. ложки масла льняного, 1 ст. ложка столового уксуса, 1 пучок лука зеленого, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Фасоль, морковь, огурцы, капусту нарезают кубиками, кладут в глубокую сковороду, добавляют немного воды и тушат до готовности. Затем овощную смесь солят, заправляют льняным маслом, смешанным с уксусом, и охлаждают. Перед подачей к столу украшают салат веточками петрушки и измельченным зеленым луком.

Салат из огурцов и яиц. *3 огурца, 3 яйца, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки льняного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок листового салата, соль по вкусу.*

Огурцы и сваренные вкрутую яйца нарезают кружочками, листовой салат режут полосками. Льняное масло смешивают с лимонным соком, толченым чесноком, солью и измельченным укропом, перемешивают, ставят его в холодильник на 1–2 ч. Перед подачей к столу салат украшают веточками укропа.

Салат из редьки с помидорами и огурцами. *2 редьки, 2 помидора, 1 огурец, 1 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки льняного масла, 1 ст. ложка винного белого уксуса, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Редьку очищают, моют и натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанные помидоры, огурец и лук, все перемешивают. Салат солят, заправляют льняным маслом, смешанным с уксусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Цветная капуста с зеленым крыжовником. *500 г цветной капусты, 100 г крыжовника, 1 пучок зеленого лука, 70 г оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 2 огурца, 2 перца болгарского, 2 корня сельдерея, зелень укропа, соль по вкусу.*

Цветную капусту варят до готовности в подсоленной воде, затем охлаждают, мелко нарезают, добавляют крыжовник, рубленый зеленый лук, нарезанные соломкой огурцы и болгарский перец, очищенные и натертые на крупной терке корни сельдерея.

Готовят соус: смешивают оливковое масло, лимонный сок, соль и сахар. Подготовленную овощную смесь заливают соусом,

посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Запеканка из капусты. *500 г белокочанной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, соль.*

Капусту моют, шинкуют, тушат на слабом огне до полуготовности с добавлением небольшого количества воды и растительного масла. Сыр натирают на крупной терке. Яйца взбивают. Капусту кладут в форму, смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями, заливают яйцами, посыпают сыром и ставят в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 мин. Готовую запеканку кладут на блюдо, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Гренки с овощами. *60 г хлеба пшеничного, 75 г молока, 1/4 яйца, 5 г сахара, 15 г сливочного масла, 30 г сметаны, 75 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 50 г кабачков, 50 г яблок, 1 лист салата, укроп.*

Хлеб режут на кусочки, обмакивают в 50 г молока, смешанного с сахаром и яйцами, и слегка обжаривают. Одновременно капусту и очищенные кабачки шинкуют и тушат с 25 г молока и 10 г масла. Отдельно тушат мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешивают с нашинкованными яблоками, мелко нарезанным листом салата и укропа, кладут на гренки, сверху разравнивают, сбрызгивают маслом и запекают. Подают гренки к столу со сметаной.

Картофель по-северному. *600 г картофеля, 150 г лука порея, 80 г масла, 200 г молока, соль, зелень петрушки.*

Очищенный картофель и белую часть стебля лука порея режут соломкой, солят, перемешивают, обжаривают на масле. Выкладывают на противень, заливают молоком и запекают в духовке. Подают горячим с зеленью петрушки.

Английская овсяная каша. *3–4 ст. ложки овсяных хлопьев, сливки или сгущенное молоко, зелень.*

Варят овсяную кашу, добавляют в нее зелень, подают со сливками или сгущенным молоком.

Омлет с цветной капустой. *200 г цветной капусты, 5 г сливочного масла, 2 яичных белка, 60 г молока, 30 г сметаны.*

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, разбирают на мелкие части, затем складывают капусту в форму, смазанную маслом, заливают белками, смешанными с молоком, поливают сметаной и запекают в духовке.

Супы

Суп на йогурте с мятой. *0,5 л йогурта, 3 огурца, 1 шт.*

репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанного укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки мяты.

Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с нарезанной луковицей, укропом, поливают растительным маслом, йогуртом, посыпают листьями мяты.

Суп-пюре с капустой и огурцом на простокваше. *0,5 л простокваши, 0,5 л кипяченой охлажденной воды, 1/3 вилка капусты, 3 огурца, пучок укропа, пучок зеленого лука, 5 веточек петрушки, 3 веточки кинзы.*

Зелень моют, мелко режут, солят, перемешивают деревянной ложкой, чтобы выделился сок. Огурцы моют, очищают, режут мелкими кубиками, перемешивают с нарезанной зеленью и капустой. Простоквашу смешивают с кипяченой прохладной водой, перчат, заливают смесь огурцов с зеленью. Взбивают суп блендером.

Кефирный суп с огурцом и миндалем. *1 л кефира (или простокваши), 1 яйцо, 1 огурец, 50 г ядер миндаля, 1 ст. ложка сметаны, 4 веточки укропа, 1 зубчик чеснока.*

Огурец моют, очищают, нарезают. Ядра миндаля мелко нарезают, соединяют с протертым чесноком, огурцом, перемешивают с кефиром. Если суп получился густым, то его разбавляют водой. Затем солят и перчат, добавляют сметану.

Суп кефирный с овощами и чесноком. *2 л кефира, 2 зубчика чеснока, 1 шт. репчатого лука, 2 моркови, 5 веточек укропа, 1 сладкий зеленый перец.*

Перец моют, очищают, нарезают мелкими кубиками. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Луковицу очищают, мелко нарезают. Кефир солят и перчат, заливают им нарезанные овощи, добавляют натертый чеснок в каждую тарелку, посыпают укропом.

Суп на йогурте с картофелем и огурцом. *1 л йогурта, 6 картофелин, 3 огурца, 2 ст. ложки растительного масла.*

Несладкий йогурт смешивают с растительным маслом, солят, перчат. Картофель моют, отваривают в мундире, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с картофелем, заливают йогуртом.

Вторые блюда

Котлеты из консервированной кукурузы. *120 г кукурузы, 50 г молока, 10 г манной крупы, 25 г сливочного масла, 1/2 яйца, 5 г зелени петрушки, 15 г пшеничных сухарей, 30 г сметаны.*

Кукурузу очищают, кладут в кастрюлю, заливают молоком, варят до выпаривания молока, затем добавляют манную крупу, 5 г масла и тушат 5–10 мин, после чего снимают с плиты, смешивают с яйцом, сахаром и рубленой зеленью петрушки, формируют котлеты, обваливают их в сухарях и быстро обжаривают с двух сторон. При подаче к столу поливают маслом и отдельно подают сметану.

Мясо в соусе из сухофруктов. *150 г говядины, 5 г сливочного масла, 30 г сметаны, 5 г муки, 10 г изюма, 15 г чернослива, 25 г яблок, 5 г укропа, 100 г овощного отвара.*

Мясо нежирное промывают, отваривают и режут на кусочки. Из муки, сметаны и овощного отвара готовят соус, изюм и чернослив размачивают в холодной воде. Шинкуют яблоки и чернослив. В кастрюлю кладут масло, вливают немного воды, кладут кусочки мясо, сверху высыпают фрукты. Затем накрывают крышкой и тушат 5 мин, затем заливают соусом и тушат еще 10–15 мин. Перед подачей к столу посыпают рубленой зеленью.

Куриная печень в филе. *100 г куриного филе, 15 г печени гусиной или куриной, 10 г грибов маринованных (можно свежих шампиньонов), 25 г белого черствого хлеба, 25 г сливочного масла, 1/4 яйца, 10 г молока.*

Филе нарезают пластами, отбивают. Печень обжаривают, грибы моют, мелко нарезают. Из 20 г куриного мяса и 5 г хлеба, размоченного в молоке, готовят фарш. В подготовленную массу добавляют печень и грибы, перемешивают. Смесь кладут на пласт куриного филе, заворачивают, обмакивают во взбитом яйце, обваливают в толченых сухарях и поджаривают в масле, затем ставят на 5–7 мин в духовой шкаф.

Судак под сыром. *125 г судака, 20 г сливочного масла, 75 г молока, 5 г муки, 10 г крабового мяса, 100 г картофеля, 1/2 яйца, 5 г сыра.*

Мякоть судака разрезают на 3–4 куска и отваривают. На дно разогретой сковороды, смазанной маслом, наливают половину молока, кладут масло, готовую рыбу, сверху кладут кусочки крабового мяса, все это заливают 20 мл молока, посыпают тертым сыром. Из картофеля, яйца и оставшегося молока готовят пюре, выкладывают вокруг судака, посыпают тертым сыром и запекают.

Рыбная солянка с тушеной капустой и сыром. *150 г филе рыбы, 150 г тушеной капусты, 40 г малосольных огурцов, 30 г томатного соуса, 1 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка тертого сыра, 30 г растительного масла, 50 г маринованных фруктов, 40 г маслин без косточек, 2 дольки лимона.*

Шинкуют и тушат капусту. Филе рыбу нарезают на порционные кусочки, выкладывают в посуду с растительным

маслом, добавляют нарезанные ломтиками соленые огурцы, пассированный лук, добавляют немного воды и варят под крышкой. В готовое блюдо кладут маслины и заправляют томатным соусом. На смазанную маслом порционную сковородку выкладывают половину тушеной капусты, сверху на нее рыбу, затем гарнир, оставшуюся капусту, посыпают тертым сыром, запекают. Готовую солянку украшают ломтиками лимона, зеленью, маслинами и маринованными фруктами.

Десерт

Оладьи из манной крупы. *50 г манной крупы, 30 г яблок, 20 г изюма, 75 г молока, 1/2 яйца, 20 г сливочного масла, 5 г сахара.*

На молоке с сахаром и 5 г масла варят кашу, слегка ее охлаждают и вводят яйцо. Яблоки очищают, нарезают мелкими кубиками и вместе с промытым изюмом добавляют в кашу, перемешивают и ложкой выкладывают небольшие оладьи на сковороду с хорошо разогретым маслом. Жарят оладьи на слабом огне. К оладьям можно подают варенье, сироп, негустой кисель.

Рисовый рулет с фруктами. *50 г риса, 100 г молока, 1/2 яйца, 20 г сливочного масла, 10 г сахара, 50 г яблок, 20 г урюка, 25 г воды.*

Рис промывают, сушат, на молоке с водой варят вязкую кашу. Затем добавляют сахар, яйца и 5 г масла, перемешивают и охлаждают, после этого раскладывают рисовую кашу слоем 1 см на дно смазанной маслом формы. По центру раскладывают мелко шинкованные яблоки и урюк, сворачивают рулет и на готовят на пару.

Пудинг из тыквы и яблок. *100 г тыквы, 100 г яблок, 50 г молока, 15 г манной крупы, 10 г сахара, 1/2 яйца, 20 г сливочного масла.*

Тыкву очищают, шинкуют и тушат в молоке до полуготовности, затем добавляют нашинкованные яблоки и тушат до готовности тыквы, после чего засыпают манную крупу, вымешивают и варят еще 5 мин. После этого охлаждают, всыпают сахар, добавляют желток и взбитый белок, перемешивают, выкладывают на смазанную маслом сковороду и запекают в духовке. Поливают маслом и подают к столу.

Запеканка из творога и фруктов. *120 г творога, 10 г манной крупы, 1 яичный белок, 15 г сахара, 40 г молока, 40 г белого хлеба, 25 г яблок, 15 г изюма, 30 г сметаны, 10 г сливочного масла.*

Хлеб режут на ломтики, вымачивают в молоке, добавив в него 5 г сахара. Протирают творог, смешивают со взбитым белком, сахаром и манной крупой, добавляют изюм и нарезанные

кубиками яблоки, перемешивают. В формочку, смазанную маслом, кладут ломтик смоченного хлеба, на него – творожную массу, сверху – второй ломтик хлеба, запекают. Подают к столу со сметаной.

При аллергии на морепродукты и рыбу

Салаты и закуски

Салат из шпината с маслинами и орехами. *2 пучка шпината, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок щавеля, 1 пучок петрушки, 15 маслин, 1 вареное яйцо, 3 ст. ложки очищенных кедровых орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка столового уксуса, 1 ст. ложки воды, соль по вкусу.*

Щавель, шпинат, лук и петрушку моют в холодной воде, мелко нарезают, перемешивают и сбрызгивают уксусом. Соль разводят в воде, полученный раствор смешивают с растительным маслом и поливают им зелень. Перед подачей к столу украшают салат маслинами и нарезанным кружками яйцом, посыпают кедровыми орехами.

Салат из сельдерея, яблок и творога. *2 корня сельдерея, 2 яблока, 70 г лесных орехов, 5 грецких орехов, 100 г творога, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки соевого майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Сельдерей моют, натирают на крупной терке, яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают мякоть тонкими ломтиками. Чтобы яблоки не потемнели, сбрызгивают их лимонным соком. Творог разминают вилкой, добавляют молоко, майонез, измельченные ядра лесных орехов и тщательно перемешивают. Соединяют творожную массу с яблоками и сельдереем, выкладывают в глубокую салатницу горкой. Перед подачей к столу украшают салат целыми жареными ядрами грецких орехов.

Капуста с грецкими орехами. *1 вилок белокочанной капусты, 1 шт. репчатого лука, 200 г очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки лимонного или гранатового сока, 1 пучок зелени петрушки, зерна граната, соль.*

Капусту разрезают на несколько частей, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, затем пропускают через мясорубку. Лук и зелень петрушки мелко нарезают, грецкие орехи измельчают в ступке. Все хорошо перемешивают, солят, добавляют лимонный или гранатовый сок. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают веточками петрушки и гранатовыми зернами и подают к столу.

Редька с морковью и грецкими орехами. *1 редька, 1 морковь, 10 грецких орехов, 1 долька чеснока, 100 г сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Редьку и морковь натирают на мелкой терке. Добавляют измельченные ядра грецких орехов и толченый чеснок. Все перемешивают, сбрызгивают лимонным соком, солят, заправляют сметаной и подают к столу.

Листья салата под горчичным соусом. *2 пучка листового зеленого салата, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 ст. ложка льняного масла, 1 ч. ложка горчицы, мускатный молотый орех, сахар и соль по вкусу.*

Листья зеленого салата моют, обсушивают и выкладывают на блюдо. Готовят соус. Чеснок измельчают, добавляют уксус, горчицу, льняное масло, молотый мускатный орех, сахар и соль. Салат поливают готовым соусом и подают к столу.

Листья салата со сметаной и грецкими орехами. *1 пучок листового салата, 1 огурец, 1 яйцо, 100 г сметаны, 3 ст. ложки грецких очищенных орехов, 1 ч. ложка столового уксуса, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Листья зеленого салата моют, нарезают и складывают в миску. Добавляют сваренное вкрутую и нарезанное тонкими ломтиками яйцо, измельченные грецкие орехи. Все перемешивают, солят по вкусу, заправляют сметаной, уксусом. Готовый салат выкладывают в салатницу, украшают кружочками огурца, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Картофельный салат с яблоками и орехами. *2 вареные картофелины, 2 вареных яйца, 2 яблока, 100 г изюма, 100 г сметаны, 3 ст. ложки грецких измельченных орехов, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Картофель, яйца и яблоки нарезают кружочками и укладывают слоями. Каждый слой солят. Затем кладут слой предварительно распаренного и подсушенного изюма и посыпают измельченными ядрами грецких орехов. Салат заливают сметаной и украшают зеленью петрушки.

Яблоки с сыром и грецкими орехами. *3 яблока, 100 г майонеза, 100 г твердого сыра, 100 г грецких очищенных орехов, 1 ст. ложка сметаны, 1 лимон, сахар, соль.*

Два яблока нарезают соломкой или натирают на крупной терке и сбрызгивают лимонным соком, выжатым из половины лимона. Сыр тоже режут соломкой или натирают на крупной терке. Ядра грецких орехов измельчают. Готовят соус из майонеза и сметаны. Все компоненты соединяют, солят, посыпают сахаром, перемешивают и заправляют соусом. Готовый салат перекладывают в салатницу и украшают кружочками лимона и дольками яблока.

Салат из шпината с ореховой подливкой. *250 г шпината, 1 шт. репчатого лука, 4 ст. ложки ореховой подливки, 1 ст. ложка*

растительного масла, соль по вкусу.

Шпинат перебирают, моют, кладут в кастрюлю, вливают немного воды и доводят до готовности на слабом огне. Затем шпинат откидывают на сито, слегка отжимают, добавляют обжаренный в растительном масле репчатый лук, солят и перемешивают. Отдельно подают ореховую подливку.

Баклажаны с чесноком и грецкими орехами. *2 баклажана, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки льняного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

Баклажаны запекают в духовке, затем поливают холодной водой, снимают кожицу, мякоть пропускают через мясорубку, смешивают с толченым чесноком, измельченными грецкими орехами, маслом, лимонным соком и солью.

Пюре зеленое с томатным соусом. *4 яйца, 300 г зеленого горошка, 200 г шпината, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки сметаны, 100 мл сливок, 100 мл куриного бульона, 3 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 ч. ложка томатной пасты, молотый мускатный орех, соль.*

Зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и протирают. Шпинат моют, отваривают, протирают через сито и соединяют с протертым горошком. Пюре смешивают со сметаной и 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла, добавляют соль и мускатный орех. Пюре выкладывают горкой в смазанную оливковым маслом форму, делают вверху углубление и вливают в него яйца. Форму ставят в разогретую до 200 ˚С духовку на 10 мин.

Готовят соус. В оставшуюся часть растопленного сливочного масла кладут муку, вливают бульон и сливки, добавляют томатную пасту, сыр, перемешивают и на медленном огне варят соус до загустения. Готовое пюре поливают соусом, украшают зеленью укропа и подают к столу.

Фаршированные яйца с мясом и орехами. *4 вареных яйца, 100 г вареного куриного мяса, 50 г грецких орехов, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка сметана, 40 г зелени петрушки, соль.*

Яйца моют, варят, очищают, разрезают пополам вдоль, вынимают желтки. Готовят фарш: желтки растирают с солью, сметаной, толчеными орехами, добавляют мелко нарезанное куриное мясо и перемешивают. Полученной смесью наполняют яичные белки, выкладывают их на блюдо, посыпают сыром, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Свеклы с тыквенными семечками. *4 свеклы, 150 г очищенных тыквенных семечек, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки соевого майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки и базилика.*

Свеклу отваривают, охлаждают, очищают, шинкуют или натирают на крупной терке. Добавляют растертые семечки тыквы, измельченный чеснок и майонез. Все перемешивают, выкладывают в салатницу, украшают веточками зелени и подают к столу.

Супы

Суп из цветной капусты с кедровыми орехами. *2 л воды, 300 г цветной капусты, 6 помидоров, 1 пучок зелени петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки кедровых очищенных орехов, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.*

Цветную капусту разбирают на соцветия, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят и варят 15 мин. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, натирают на терке и добавляют в суп. Муку поджаривают, разводят небольшим количеством капустного бульона, кладут в суп и варят еще 5 мин. Готовый суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, орехами, заправляют маслом, разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп из цветной капусты и сладкого перца. *1,25 л воды, 200 г цветной капусты, 4 сладких перца, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, тмин, гвоздика, соль по вкусу.*

Цветную капусту промывают и разделяют на соцветия. Морковь очищают и разрезают вдоль на 4 части. Компоненты кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения. Затем добавляют очищенный лук, нарезанный кусочками сладкий перец, пряности, соль и варят на слабом огне 20 мин. Готовый суп разливают по тарелкам, украшают измельченной зеленью петрушки.

Суп с рисом, черносливом и орехами на мясном бульоне. *2 л воды, 250 г телятины, 150 г чернослива, 100 г риса, 50 г очищенных грецких орехов, 1 шт. репчатого лука, 1 шт. лука-порея, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Телятину промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль и лавровый лист, ставят на небольшой огонь. Рис перебирают и промывают в холодной воде, а репчатый лук очищают и мелко нарезают. Чернослив промывают, замачивают в теплой воде на 2 ч. Когда он набухнет, еще раз промывают и нарезают тонкой соломкой. В кипящий куриный бульон всыпают рис и варят до полуготовности. После этого добавляют чернослив, измельченный лук-порей, толченые грецкие орехи и пассированный в сливочном масле репчатый лук.

Куриный бульон со шпинатом. *1,5 л воды, 1 курица, 2 шт. репчатого лука, 200 г шпината, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль.*

Курицы моют, потрошат, снова промывают, снимают кожицу, рубят на порционные куски, кладут в кастрюлю, солят, заливают водой и варят 20 мин. Снимают пену, после чего бульон процеживают. Шпинат промывают, припускают в небольшом количестве воды и протирают через сито. Смешивают со сметаной и измельченным и обжаренным в растительном масле луком. Полученную смесь заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения. При подаче к столу курицу выкладывают в глубокую тарелку, заливают горячим куриным бульоном и добавляют массу из шпината и лука.

Вторые блюда

Рулет из телятины и куриного мяса с орехами. *200 г телятины, 100 г куриного филе, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка кедрового масла, соль.*

Телятину моют, нарезают на пласты, хорошо отбивают и солят. Мясо курицы мелко нарезают. На пласты телятины выкладывают кусочки куриного мяса и смесь из измельченных орехов и кедрового масла. Пласты мяса сворачивают рулетом, перетягивают шпагатом и обжаривают в растопленном подсолнечном масле, после этого охлаждают и подают к столу, нарезав поперек.

Закуска из мяса и овощей с грецкими орехами. *400 г отварной говядины, 4 картофелины, 2 моркови, 100 г тертого сыра, 100 г грецких орехов, 200 г зеленого консервированного горошка, 300 г майонеза, зерна 1 граната, соль по вкусу.*

Картофель и морковь отваривают «в мундире», очищают и натирают на крупной терке, мясо нарезают кубиками. На плоское блюдо выкладывают слоями картофель, морковь, мясо, сыр, орехи, зеленый горошек. Каждый слой солят и смазывают майонезом. Украшают зернами граната. Закуску ставят в прохладное место на 2 ч, затем подают к столу.

Мясная закуска с яйцами и орехами. *100 г отварной говядины, 1 огурец, 1 помидор, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки очищенных кедровых орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки.*

Говядину разрезают на куски. Яйца моют, варят, очищают, разрезают вдоль, вынимают желтки, белки фаршируют тертым сыром и выкладывают на кусочки мяса. Закуску украшают

растертыми с маслом желтками, кружками огурца и помидора, подают к столу, посыпав зеленью петрушки и кедровыми орехами.

Салат из телятины с овощами. *200 г вареной телятины, 100 г вареной свеклы, 50 г белокочанной капусты, 50 г проростков пшеницы, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 1 огурец, 1 помидор, 50 г соевого майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Очищенную свеклу, яблоко нарезают соломкой. Капусту белокочанную шинкуют, перетирают с солью, слегка отжимают сок, смешивают с яблоком, свеклой, проростками пшеницы, добавляют майонез и лимонный сок. Салат украшают кусочками вареной телятины, яйца, огурца, помидора и зеленью петрушки.

Редька с фисташками под кедровым маслом. *3 редьки, 100 г очищенных фисташек, 2 ст. ложки кедрового масла, соль по вкусу.*

Редьку моют, очищают, шинкуют, обдают кипятком и посыпают солью. Ядра фисташек измельчают в ступке или пропускают через мясорубку, смешивают с редькой, поливают кедровым маслом. Салат выкладывают в салатницу и подают к столу.

Цветная капуста под соевым майонезом с сыром. *700 г цветной капусты, 150 г соевого майонеза, 150 г тертого сыра, 1 шт. репчатого лука, 1 ч. ложка горчица, соль.*

Цветную капусту промывают, кладут в кастрюлю, добавляют немного воды и тушат на малом огне под крышкой в течение 15–20 мин, затем вынимают, остужают, разбирают на соцветия. В отдельной емкости смешивают горчицу, майонез, измельченный лук и соль, заливают приготовленной массой капусту и посыпают сыром. Пекут в разогретой духовке 5–6 мин.

Цветная капуста под соевым соусом с сельдереем. *700 г цветной капусты, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени сельдерея, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки крахмала.*

Капусту разделяют на отдельные соцветия, кладут в кастрюлю с небольшим количеством воды и варят 5–7 мин. Отдельно смешивают зелень, измельченный лук, масло и тушат около 3 мин, время от времени перемешивая. Бульонный кубик разводят в 100 мл горячей кипяченой воды, добавляют крахмал, тушеную зелень и тщательно перемешивают. Готовую капусту выкладывают на блюдо вместе с зеленью и поливают соевым соусом.

Запеченный шпинат (в микроволновке). *400 г шпината, 100 г куриного бульона, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка сливочного*

масла, молотый мускатный орех, соль.

Шпинат моют, нарезают и тушат в микроволновой печи под закрытой крышкой 8–10 мин при максимальной мощности. Затем протирают шпинат через сито, добавляют бульон, мускатный орех и соль. Блюдо смазывают маслом, выкладывают в него приготовленную смесь, заливают ее взбитыми желтками и готовят в микроволновой печи в течение 2–3 мин при максимальной мощности.

При аллергии на мясо птицы и яйца

Салаты и закуски

Помидоры с соевым сыром и с зеленью. *200 г соевого сыра, 5 помидоров, 1 шт. репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 вареная картофелина, 100 г соевого майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Соевый сыр нарезают кубиками. К сыру добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, очищенный и нарезанный кубиками картофель, нашинкованный перец, нарезанные тонкими ломтиками помидоры, очищенный и нарезанный полукольцами лук. Готовое блюдо солят, поливают майонезом и подают к столу.

Салат из креветок с яблоком. *300 г вареных очищенных креветок, 150 г майонеза, 2 болгарских перца, 1 шт. репчатого лука, 1 яблоко, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Яблоко очищают и нарезают небольшими кубиками, очищенные лук и перец, шинкуют. Зелень петрушки измельчают, оставив несколько веточек для украшения. Все ингредиенты смешивают, добавляют креветки, майонез, соль. Приготовленный салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат из трески. *300 г отварного филе трески, 150 г вареных очищенных креветок, 1 шт. репчатого лука, 1 помидор, 1 огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Филе трески нарезают кубиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук нарезают кольцами, огурец и помидор – кубиками. Овощи смешивают с треской и креветками, солят, заправляют растительным маслом и осторожно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат из кроличьего мяса с огурцами и маринованными грибами*. 100 г вареного мяса кролика, 70 г маринованных шампиньонов, 2 огурца, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки соевого майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Мясо кролика нарезают соломкой. Луковицу очищают и нарезают полукольцами. Часть зеленого лука и зелени укропа шинкуют, а несколько веточек оставляют для украшения готового блюда. Мясо, репчатый и зеленый лук, укроп кладут в глубокую миску. Отдельно смешивают огуречный маринад и майонез,

добавляют в емкость с мясом и ставят на 1–2 ч в холодильник. Мелко нарезанные маринованные грибы смешивают с нашинкованным огурцом, мясом кролика, луком и укропом. Салат солят, тщательно перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают веточками укропа и перьями зеленого лука.

Запеканка из тунца с зеленью. *150 г консервированного тунца, 8 ст. ложек соевой муки, 8 ст. ложек воды, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 30 г зелени петрушки, соль по вкусу.*

Соевую муку тщательно смешивают с водой, солят, добавляют тунец, выливают массу в смазанную растопленным маслом форму и пекут в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 5–7 мин. Готовую закуску украшают веточками петрушки и подают к столу.

Сельдь с огурцами по-русски. *100 г сухих грибов, 100 г соевого майонеза, 2 картофелины, 1 соленая сельдь, 1 соленый огурец, 1 стакан молока, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки.*

Сельдь очищают, удаляют кости и вымачивают филе в молоке. Затем филе нарезают тонкими полосками и укладывают в селедочницу. Картофель варят «в мундире» до готовности, остужают, очищают от кожицы, нарезают кубиками и выкладывают на рыбу. Грибы отваривают, сливают воду, мелко нарезают. Лук мелко рубят, смешивают с грибами, выкладывают на картофель и заливают майонезом. Огурец нарезают кружочками, выкладывают сверху. Салат посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Сельдь с овощами. *2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 шт. репчатого лука, 1 соленая сельдь, 250 г соевого майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.*

Сельдь очищают, отделяют филе и нарезают небольшими кусочками, ровным слоем выкладывают в селедочницу и смазывают майонезом. Лук мелко режут и кладут на слой рыбы. Поливают его растительным маслом. Остальные овощи отваривают, очищают. Картофель нарезают кубиками, свеклу и морковь натирают на крупной терке. Слой картофеля укладывают на лук, смазывают майонезом. Морковь выкладывают на картофельный слой, затем кладут свеклу и тоже смазывают майонезом (все слои промазывают майонезом).

Мясо с овощами*. 100 г вареного мяса кролика, 2 огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 2 ст. ложки несладкого йогурта, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 пучок листового салата, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают

кубиками. Один очищенный от кожицы огурец тоже нарезают кубиками. Другой огурец моют и, не очищая от кожицы, нарезают тонкими ломтиками, и оставляют для украшения салата. Мясо кролика нарезают соломкой. Три листа салата оставляют для украшения блюда, а остальные шинкуют. К листьям салата и мясу добавляют овощи, мясо, соль, нашинкованные листья салата и снова перемешивают.

Готовят соус. В неглубокой миске смешивают йогурт и томатный соус. Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу, украшают зеленью и ломтиками огурца.

Фасоль с ветчиной. *1 банка консервированной стручковой фасоли, 3 помидора, 1 шт. репчатого лука, 200 г ветчины, 200 г соевого майонеза, 50 г сыра твердых сортов, зелень петрушки.*

Фасоль нарезают небольшими кусочками, смешивают с нарезанной соломкой ветчиной. Добавляют натертый на крупной терке сыр, нарезанные мелкими кусочками два помидора и измельченный лук. Затем все перемешивают, поливают майонезом и выкладывают в салатницу. Сверху салат украшают кружочками помидора и веточками петрушки.

Фасоль с пряными травами. *100 г красной фасоли, 50 г сыра твердых сортов, 50 г очищенных грецких орехов, 1 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка столового уксуса, 1 лист лавровый, по пучку зелень укропа, петрушки, базилика, сахар и соль по вкусу.*

Фасоль замачивают на несколько часов в холодной воде, затем варят до готовности и откидывают на сито. Сбрызгивают ее уксусом, поливают растительным маслом, солят, добавляют сахар по вкусу, измельченный лавровый лист. Сыр натирают на крупной терке, часть оставляют для украшения. Лук нарезают кубиками, зелень измельчают. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают натертым сыром и половинками грецких орехов.

Фасоль с томатной пастой. *300 г фасоли, 1 болгарский перец, 1 шт. репчатого лука, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Фасоль замачивают в холодной воде на несколько часов, затем воду сливают. Фасоль тушат с маслом или маргарином до готовности, добавляют томатную пасту, толченый чеснок, лук, натертый на мелкой терке, мелко нарезанный болгарский перец, соль. Салат выкладывают в салатницу, заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Супы

***Бульон рыбный с зеленью**. 2 л воды, 700 г филе судака, 2 шт. репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, тмин, соль по вкусу.*

Филе судака нарезают порционными кусками, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем огонь убавляют, снимают с бульона пену, добавляют очищенные и нарезанные крупными кусками репчатый лук, морковь и корень петрушки. Готовят 40 мин, за 10 мин до окончания варки добавляют лавровый лист, тмин и соль. Готовый бульон процеживают, разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

***Бульон рыбный с фрикадельками.** 2 л воды, 200 г филе судака, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки соевой муки, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Филе судака промывают и пропускают через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком. Добавляют соевую муку, воду и соль, перемешивают, формуют фрикадельки и опускают их в кипящий рыбный бульон. Варят 5 мин, затем вынимают фрикадельки шумовкой, раскладывают по тарелкам, заливают бульоном, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

***Суп рыбный с фасолью.** 1 л рыбного бульона, 100 г филе осетра, 150 г консервированной фасоли, 1 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.*

Лук нарезают кольцами, пассируют в сливочном масле, перекладывают в кастрюлю, заливают бульоном и варят 5 мин. Добавляют нарезанную маленькими кусочками рыбу, фасоль, соль. Варят еще 20 мин. Готовое блюдо украшают мелко нарезанной зеленью петрушки. Подают с отваренным рисом.

***Суп с треской и креветками.** 2 л рыбного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г томатного сока, 100 г очищенных креветок, 3 картофелины, 2 шт. репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль. Для фрикаделек: 400 г филе трески, 3 ст. ложки сметаны, 100 г соевого хлеба, 4 ст. ложки соевой муки, 4 ст. ложки воды, соль.*

Лук и морковь очищают, мелко нарезают, пассируют в растительном масле. Капусту шинкуют, картофель очищают и нарезают кубиками, смешивают с луком и морковью. Добавляют томатный сок и соль. Все тщательно перемешивают и кладут в кипящий рыбный бульон. Варят 10 мин.

Готовят фрикадельки. Филе трески пропускают через мясорубку, смешивают с соевым хлебом, сметаной, соевой мукой,

солят. Все перемешивают, формуют небольшие фрикадельки и опускают в кипящий суп. Добавляют мелко нарезанные креветки, варят 5 мин. Украшают суп с фрикадельками рубленой зеленью петрушки и подают к столу.

Суп с фрикадельками из рыбы и мяса. *1 л воды, 100 г шпината, 100 г филе рыбы, 100 г ветчины, 50 г свинины, 2 ст. ложки соевой муки, 2 шт. репчатого лука, соль по вкусу.*

Свинину и филе рыбы пропускают через мясорубку, солят, смешивают с соевой мукой и 2 ст. ложками воды. Формуют фрикадельки, опускают в фарш из свинины и рыбы, затем кладут в кипящую подсоленную воду. Затем бульон варят 15 мин. За 5 мин до готовности в суп кладут измельченный шпинат.

Бульон с рыбными галушками. *1,5 л рыбного бульона, 600 г филе рыбного, 2 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки соевой муки, 1 свекла, 1 морковь, 2 дольки чеснок, 1 ломтик белого хлеба, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Рыбное филе пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком и размоченным в небольшом количестве бульона белым хлебом. Добавляют в фарш соевую муку, 2 ст. ложки воды, чеснок и соль. Свеклу, морковь очищают, варят до полуготовности, мелко нарезают и смешивают с рыбным фаршем. Из полученного фарша формируют галушки, опускают в кипящий бульон и варят до готовности. К столу галушки подают вместе с бульоном в глубоких тарелках, украсив измельченной зеленью.

Уха из камбалы. *1 л воды, 700 г филе камбалы, 5 картофелин, 2 шт. репчатого лука, 2 корня сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Камбалу очищают, отделяют филе от костей, нарезают порционными кусками. Из голов, хвостов, кожи, костей и плавников варят рыбный бульон 10 мин, затем процеживают его. Филе камбалы солят, кладут в кастрюлю. Добавляют очищенные и мелко нарезанные лук и картофель, целые корни сельдерея. Наливают рыбный бульон, накрывают кастрюлю крышкой и варят уху при слабом кипении до готовности. Готовую уху заправляют сливочным маслом и лимонным соком.

Вторые блюда

Кроличье мясо с овощами. *300 г отварное мяса кролика, 4 помидора, 2 шт. репчатого лука, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки молотого тмина, соль по вкусу.*

Мясо кролика нарезают тонкими ломтиками или соломкой, заливают растительным маслом, смешанным с тмином, и

выдерживают в холодильнике в течение 1 ч. С помидоров снимают кожицу, разрезают их на половинки, слегка отжимают сок и нарезают их ломтиками. Лук мелко рубят. Все продукты соединяют, солят, перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Крольчатина со свеклой. *200 г вареного мяса кролика, 100 г отварного языка, 1 картофелина, 1 свекла, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки соевого майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Мясо кролика и язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и свеклу отваривают, остужают, очищают и нарезают ломтиками. Огурец очищают от кожицы и нарезают кубиками. Все продукты соединяют, солят, заправляют майонезом, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают измельченной зеленью.

Кролик с овощами. *150 г вареного мяса кролика, 150 г нежирного окорок, 150 г вареного языка, 1 вареная картофелина, 1 вареная свекла, 1 огурец, 100 г соевого майонеза, 30 г отварных грибов, зелень петрушки.*

Вареное мясо кролика, окорок, язык нарезают мелкими кусочками. Картофель, свеклу, очищенный от кожицы огурец и грибы нарезают кубиками. Продукты соединяют, заправляют соевым майонезом и выкладывают готовый салат в глубокую емкость. Перед подачей к столу украшают салат зеленью петрушки.

Кролик с огурцами. *300 г вареного мяса кролика, 200 г соевого майонеза, 150 г консервированного зеленого горошка, 4 огурца, 2 картофелины, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Картофель отваривают в мундире, остужают, очищают от кожуры и нарезают соломкой. Огурцы очищают и нарезают соломкой, мясо – полосками. Все продукты соединяют, добавляют зеленый горошек, солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают нарезанной зеленью.

Кролик со шпинатом. *100 г вареного мяса кролика, 100 г шпината, 4 шампиньона, 2 ст. ложки оливкового масла, 2–3 листа салата, соль по вкусу.*

Мясо кролика нарезают тонкими ломтиками. Грибы и шпинат тщательно промывают и нарезают тонкими ломтиками. Складывают все ингредиенты в глубокую миску. В салат добавляют оливковое масло, солят и все перемешивают. При подаче к столу салат выкладывают в тарелку и украшают листьями салата.

Крольчатина с сельдереем под майонезом. *200 г вареного*

мяса кролика, 10 корней сельдерея, 5 яблок, 5 ст. ложек соевого майонеза, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Корни сельдерея моют, очищают, нарезают соломкой, сбрызгивают соком лимона, затем перетирают с солью до мягкости. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Мясо кролика нарезают мелкими кубиками, затем все ингредиенты перемешивают. Салат заправляют майонезом, добавляют соль по вкусу.

Крольчатина с зеленым горошком и картофелем. *150 г мяса кролика, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г соевого майонеза, 3 вареные картофелины, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.*

Мясо кролика пропускают через мясорубку, солят, формуют небольшие фрикадельки и отваривают их. Картофель и огурцы нарезают кубиками, смешивают с майонезом, добавляют фрикадельки. Салат выкладывают в глубокое блюдо, украшают зеленым горошком, зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Кролик с фруктами. *400 г вареного мяса кролика, 100 г ветчины, 200 г соевого майонеза, 50 г сыра твердых сортов, 2 яблока, 2 огурца, 1 апельсин, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Мясо кролика нарезают соломкой. Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки и разрезают каждую на части. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и трут мякоть на крупной терке, смешивают с кусочками апельсина. Ветчину нарезают небольшими кубиками, огурцы – соломкой. Все продукты соединяют, солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают зеленью петрушки и натертым на мелкой терке сыром.

Мясо кролика с капустой белокочанной. *300 г вареного мяса кролика, 300 г белокочанной капусты, 100 г сметаны, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, сахар и соль по вкусу.*

Капусту шинкуют, яблоки нарезают кубиками. Корень сельдерея мелко нарезают или натирают на крупной терке. Мясо кролика нарезают соломкой или небольшими кубиками. Все смешивают, добавляют зеленый горошек, растительное масло, лимонный сок, соль, сахар и выкладывают горкой в салатницу. Готовый салат поливают сметаной и украшают веточками зелени и кружками моркови.

Кролик с цветной капусты под майонезом. *200 г вареного мяса кролика, 200 г соевого майонеза, 1 сладкий перец, 500 г цветной капусты, 1 лимон, 1 пучок зеленого салата, соль.*

Цветную капусту отваривают и разбирают на соцветия. Мясо кролика нарезают кубиками, сладкий перец – соломкой. Все ингредиенты соединяют, поливают майонезом, солят и перемешивают. Салат подают к столу на стеклянном блюде, выложив полученную массу на листья зеленого салата и украсив ломтиками лимона.

Кролик с грецкими орехами под майонезом. *500 г отварного мяса кролика, 100 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г листового салата, 2 ст. ложки измельченных сухарей из черного хлеба, 250 г соевого майонеза.*

Мясо кролика нарезают небольшими кусочками, зеленый салат – соломкой. Компоненты соединяют, добавляют измельченные грецкие орехи, лимонный сок и майонез, охлаждают. Перед подачей к столу в салат добавляют сухари и перемешивают.

Судак с яблоками и орехами. *200 г филе судака, 150 г соевого майонеза, 50 г очищенных грецких орехов, 3 яблока, 1 пучок зеленого салата, соль.*

Филе судака отваривают в подсоленной воде, остужают и разминают вилкой до однородного состояния. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками, несколько ломтиков оставляют для украшения. Грецкие орехи толкут в ступке, листья салата нарезают небольшими полосками (несколько листьев оставляют для украшения). Все ингредиенты перекладывают в глубокую миску, добавляют майонез, соль и перемешивают. Перед подачей к столу салат выкладывают на тарелку и украшают листьями зеленого салата и ломтиками яблок.

Судак с овощами. *500 г филе судака, 5 картофелин, 3 помидора, 3 огурца, 2 болгарских перца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Филе судака отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Картофель варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Свежие овощи моют и также мелко нарезают. Подготовленные продукты смешивают, добавляют растительное масло, измельченный зеленый лук, соль. Салат перемешивают, выкладывают в салатницу и украшают веточками укропа и петрушки.

Кролик под сметаной. *200 г мяса кролика, 20 г свиного шпика, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка растительного масло, соль по вкусу.*

Мясо нашпиговывают шпиком, солят, смазывают сметаной и жарят в разогретом маргарине или растительном масле. Перед

подачей к столу мясо поливают образовавшимся при жарке соком.

Шашлык кроличий. *1 кг мяса кролика, 100 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 40 мл уксуса 3 %-ного, 2 дольки чеснока, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Мясо кролика рубят на порционные куски, солят, сбрызгивают уксусом и маринуют в течение 1–2 ч. Затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. В растопленное сливочное масло добавляют измельченный чеснок, массой смазывают шашлык, украшают кольцами репчатого лука, нарезанным укропом и подают к столу.

Соевое мясо с картофелем. *500 г отварного соевого мяса, 200 г бульона, 8 картофелин, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, 1 репа, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Соевое мясо (небольшие кусочки) солят, обваливают в муке и жарят в растительном масле на большом огне 5 мин. Овощи очищают, нарезают небольшими кусочками, укладывают в посуду. Сверху кладут обжаренное мясо и лавровый лист. Заливают нагретым предварительно бульоном, накрывают сотейник крышкой и тушат на небольшом огне 40 мин. Готовое блюдо украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Соевый гуляш с яблоками. *500 г отварного соевого мяса, 3 яблока, 1 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка соевой муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, соль по вкусу.*

В глиняном горшочке разогревают масло, кладут в него кусочки соевого мяса, добавляют муку, соль, перемешивают, накрывают крышкой и тушат 10 мин. Очищенные от кожицы и семян яблоки обжаривают в масле. Тушат лук с томатной пастой. Затем в горшочек с мясом кладут подготовленные яблоки и лук, лавровый лист, доливают горячей кипяченой воды или бульона так, чтобы продукты были полностью покрыты, и тушат до готовности.

Судак с картофелем. *1 кг филе судака, 800 г картофеля, 1 шт. репчатого лука, растительное масло, соль по вкусу.*

Растительное масло разогревают в кастрюле, в нем жарят на небольшом огне вместе с измельченным луком 5 мин. Сверху выкладывают предварительно очищенный и нарезанный тонкими кружочками картофель, накрывают крышкой и тушат 10 мин. Филе судака промывают и нарезают порционными кусками. Куски рыбы кладут на овощи, добавляют воду, чтобы она покрывала рыбу, солят и варят до готовности.

Сом с картофелем. *800 г филе сома, 500 г картофеля, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 лавровый*

лист, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, соль.

Овощи очищают, нарезают. Филе сома промывают и нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю вместе с нарезанной морковью, луком и корнем петрушки, заливают водой и варят 15–20 мин. В конце варки добавляют в бульон соль и лавровый лист. Картофель очищают, отваривают в отдельной кастрюле в подсоленной воде, затем вынимают, остужают, нарезают кружками. Готовую рыбу вынимают из бульона, вокруг нее кладут отварной картофель, посыпают зеленью и подают к столу.

Рыба речная с овощами под сливочным маслом. *1 кг очищенной речной рыбы, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль.*

Рыбу очищают, промывают, нарезают порционными кусками и укладывают в кастрюлю. Сверху кладут очищенные и нарезанные морковь, лук и корень петрушки, заливают горячей водой, чтобы она покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Добавляют лавровый лист, соль и варят на небольшом огне 20 мин. Готовую рыбу и овощи вынимают, выкладывают на блюдо, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью и подают к столу.

Соевые биточки с грибами. *500 г соевого фарша, 300 г свежих грибов, 3 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка соевой муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Соевый фарш соединяют с частью очищенного и нарезанного соломкой репчатого лука, добавляют соль и все тщательно перемешивают. Из готового фарша формируют битки, обваливают их в соевой муке и обжаривают в сливочном масле. Грибы моют, очищают, отваривают, остужают и нарезают кубиками. Оставшийся лук обжаривают и делят на две части. Одну часть грибов выкладывают на дно кастрюли. Сверху кладут половину нарезанных грибов, затем слой биточков из соевого фарша, затем слоем лука и грибов. Блюдо заливают отваром от грибов, тушат в течение 10–15 мин.

Зубатка в белом соусе. *1 кг филе зубатки, 2 моркови, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сока лимона, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Корнеплоды моют, очищают, нарезают. Рыбу очищают, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, чтобы она покрывала рыбу, доводят до кипения. Добавляют в бульон очищенные и нарезанные коренья, варят 25 мин. За 5 мин до окончания варки

солят и кладут лавровый лист. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают.

Готовят белый соус. Муку пассируют в сливочном масле, добавляют 1 стакан рыбного бульона и лимонный сок, хорошо размешивают и доводят до кипения. Отварную рыбу раскладывают по тарелкам, поливают белым соусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Треска с зеленью. *700 г филе трески, 2 моркови, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 1 лавровый лист, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу очищают, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, чтобы она покрывала рыбу, доводят до кипения. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют соль и лавровый лист. Готовую рыбу вынимают шумовкой, украшают дольками лимона и веточками зелени.

Семга в томатном соусе. *600 г семги, 2 моркови, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Рыбу очищают, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, чтобы она покрывала рыбу, доводят до кипения. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют соль и лавровый лист. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают.

Готовят соус. Муку пассируют в сливочном масле, добавляют томатную пасту и 1 стакан рыбного бульона, размешивают и доводят до кипения. Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, поливают приготовленным соусом и подают к столу.

Скумбрия со стручковой фасолью. *600 г филе скумбрии, 500 г стручковой зеленой фасоли, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Скумбрию промывают, нарезают порционными кусками, солят. Лук и корень петрушки очищают, мелко нарезают, укладывают в сковороду, сверху кладут куски рыбы и доливают воду. Варят 15–20 мин. Стручковую фасоль моют, нарезают кусочками длиной 3–4 см, отваривают в подсоленной воде в отдельной посуде и откидывают на сито. Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, гарнируют фасолью, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Десерт

Овсяные блинчики на соевом молоке. *60 г овсяных хлопьев, 2 стакана соевого молока, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки соевой муки, 1 ст. ложка сахара.*

Из соевого молока и овсяных хлопьев варят кашу, остужают, протирают через сито, добавляют сахар и соевую муку, хорошо перемешивают и выпекают на смазанной маслом сковороде блины.

Печенье. *6 стаканов муки, 2 стакана сахара, 2 стакана крахмала, 1 1/2 стакана растительного масла, 1 1/2 стакана вода, 1 ч. ложка соды, сок лимонный, соль по вкусу.*

Муку смешивают с крахмалом и растительным маслом и растирают до образования однородной массы. Добавляют сахар, соль, воду и гашеную лимонным соком соду. Тесто вымешивают, раскатывают и нарезают фигурками с помощью формочек. Печенье кладут на противень и пекут в разогретой духовке 15 мин.

Булочки «кунжутные». *3 стакана муки, 1 стакан воды, 3 моркови, 30 г дрожжей, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки кунжута, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.*

Дрожжи разводят в теплой воде, добавляют сахар и соль, затем понемногу всыпают муку. Тесто хорошо вымешивают, добавляют натертую на мелкой терке или пропущенную через мясорубку морковь. Массу перемешивают, ставят в теплое место на 1–2 ч. Затем формуют небольшие булочки, укладывают их на противень, дают постоять в течение 20–25 мин и пекут в разогретой духовке 20–25 мин. Готовые булочки смазывают растопленным сливочным маслом, посыпают кунжутом и подают к столу горячими.

Булочки с изюмом. *3 стакана мука, 1 стакан вода, 1/2 стакана изюма без косточек, 30 г дрожжей, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахарной пудры.*

Дрожжи разводят в теплой воде, добавляют растительное масло, сахар и просеянную муку, замешивают тесто и ставят его на 2 ч в теплое место. Изюм промывают, обсушивают салфеткой и добавляют в тесто. Формуют из теста булочки и пекут в разогретой духовке 20–25 мин. Готовые булочки посыпают сахарной пудрой.

При аллергии на молоко

Салаты и закуски

Салат из отварной баранины с соевым сыром. *200 г отварной баранины, 100 г соевого сыра, 100 г отварных грибов, 1 яблоко, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.*

Баранину промывают, нарезают тонкими ломтиками. Режут соевый сыр кубиками. Вареные грибы измельчают. Яблоко очищают от кожицы и натирают на терке. На блюдо выкладывают листья салата, на них – ломтики мяса, кусочки сыра, тертое яблоко и измельченные грибы. Готовят соус. Оливковое масло смешивают с солью и лимонным соком. Соусом заливают салат, дают салату настояться в течение 30–40 мин, украшают мелко нарезанным зеленым луком и подают к столу.

Салат из отварной курицы с соевым сыром. *100 г отварного мяса курицы, 100 г вареных грибов, 100 г соевого майонеза, 50 г соевого сыра, 2 вареные картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 1 шт. репчатого лука, 4 грецких ореха, 1 пучок зелени петрушки, сок 1/2 лимона, соль по вкусу.*

Варят картофель в мундире. Грибы моют, отваривают. Вареную курицу, картофель, грибы, соевый сыр, огурцы и лук нарезают кубиками. Смесь поливают соком лимона, добавляют измельченные ядра грецких орехов, солят, поливают соевым майонезом и осторожно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают шляпками грибов и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из трески с соевым сыром*. 300 г вареного филе трески, 150 г соевого сыра, 250 г соевого майонеза, 5 вареных картофелин, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 пучок зеленого лука, по 1 пучку зелени петрушки, базилика и укропа, соль по вкусу.*

Филе трески нарезают брусками. Соевый сыр, картофель и огурцы режут мелкими кубиками. Все компоненты смешивают, добавляют измельченные зелень и лук, солят. Готовят соус. Смешивают майонез и лимонный сок. Салат заливают соусом, украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат из морской рыбы с солеными огурцами*. 300 г филе морской рыбы, 100 г соевого сыра, 200 г соевого майонеза, 4 вареные картофелины, 3 вареных яйца, 3 соленых огурца, 1 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 пучок зелени*

петрушки, соль по вкусу.

Филе морской рыбы отваривают в подсоленной воде, слегка остужают и нарезают небольшими кусочками. Яйца и картофель варят и очищают и нарезают кубиками. Лук шинкуют, огурцы нарезают соломкой, соевый сыр – маленькими кубиками. Все компоненты смешивают, солят. Готовят соус из майонеза и томатной пасты. Украшают салат измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из морской рыбы с соевым майонезом*. 300 г мороженой морской рыбы, 150 г соевого майонеза, 2 картофелины, 1 огурец, 1 яблоко, 1 помидор, 1 ст. ложка каперсов, 1 пучок зелени укропа, листья салата, соль по вкусу.*

Рыбу отваривают в подсоленной воде, вынимают кости и нарезают филе небольшими кусочками. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яблоко, огурец и помидор также нарезают небольшими кусочками. Все компоненты смешивают, солят, добавляют майонез, еще раз перемешивают и выкладывают на блюдо, выстланное листьями салата. Посыпают салат измельченными каперсами, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат из моркови с соевым йогуртом и яблоком*. 3 моркови, 1 яблоко, 100 г соевого йогурта, сахар по вкусу.*

Морковь и яблоко натирают на терке, затем все перемешивают, добавляют соевый йогурт и сахар по вкусу.

Салат фруктово-овощной*. 4 моркови, 2 яблока, 200 г соевого йогурта, 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива.*

Морковь и яблоки натирают на крупной терке. Изюм, курагу и чернослив распаривают, из чернослива удаляют косточки, а затем смешивают все с морковью и яблоками. Приготовленный салат заправляют соевым йогуртом и подают к столу.

Салат из моркови с зеленым горошком и яблоками*. 500 г моркови, 200 г соевого майонеза, 2 яблока, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль по вкусу.*

Морковь очищают, тщательно моют и отваривают в небольшом количестве воды. Яблоки очищают от кожицы и нарезают кубиками. Вареную морковь также нарезают кубиками и перемешивают с яблоками. Добавляют зеленый горошек, соль, сахар, заправляют салат майонезом, лимонным соком, аккуратно перемешивают и выкладывают в салатницу.

Салат из моркови с соевым творогом и йогуртом*. 4 моркови, 100 г соевого творога, 100 г соевого йогурта, 1 ст. ложка сахара, тмин.*

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Соевый

творог смешивают с йогуртом, посыпают сахаром и добавляют морковь. Салат выкладывают горкой в салатницу, посыпают тмином и подают к столу.

Салат из белой фасоли с соевым сыром. *100 г белой фасоли, 100 г соевого сыра, 1 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, сахар, уксус, соль по вкусу.*

Фасоль замачивают на 3–4 ч в холодной воде, затем отваривают в той же воде и откидывают на сито. В готовую фасоль добавляют мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и все перемешивают. Перед подачей к столу салат посыпают измельченным соевым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из фасоли с помидорами. *200 г вареной фасоли, 200 г соевого сыра, 3 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры опускают в кипяток, затем их очищают от кожицы, нарезают ломтиками, соединяют с фасолью и нарезанным кубиками соевым сыром, солят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Салат заправляют растительным маслом, перемешивают и подают к столу.

Свекла с яблоками и соевым творогом. *2 свеклы, 2 яблока, 1 шт. репчатого лука, 1 соленый огурец, 200 г соевого творога, 100 г растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, корица молотая, соль по вкусу.*

Свеклу отваривают, остужают, очищают, натирают на крупной терке. Добавляют натертые вместе с кожицей яблоки и мелко нарубленный лук. Творог протирают через сито, добавляют растительное масло, корицу и соль, тщательно перемешивают и заправляют полученным соусом салат. Затем салат выкладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью петрушки и ломтиками соленого огурца и подают к столу.

Помидоры с соевым сыром и луком. *4 помидоры, 1 шт. репчатого лука, 150 г соевого сыра, 150 г соевого майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 1 пучок зелени кинзы, соль по вкусу.*

Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы и нарезают кружочками. Сыр натирают на крупной терке, кладут в салатницу, добавляют помидоры, грецкие орехи и мелко нарезанный репчатый лук. Салат заливают майонезом, смешанным с солью и лимонным соком. Перед подачей к столу салат посыпают мелко нарезанной зеленью кинзы.

Помидоры с соевым сыром и зеленым горошком. *4 помидора, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г соевого сыра, 100 г соевого майонеза, 1 пучок зелени кинзы, соль по вкусу.*

Помидоры моют, нарезают кружочками и кладут в салатницу. Добавляют нарезанный кубиками соевый сыр, зеленый консервированный горошек, солят и перемешивают. Салат поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью кинзы.

Помидоры с яблоками и соевым сыром под соусом. *2 помидора, 2 яблоки, 200 г соевого сыра, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, имбирь молотый, соль по вкусу.*

Помидоры опускают в кипяток, затем очищают. Яблоки нарезают небольшими кусочками, соевый сыр – кубиками. Продукты укладывают слоями в салатницу. Готовят соус из растительного масла, соли и молотого имбиря. Перед подачей к столу посыпают салат измельченной зеленью петрушки и укропа, поливают соусом.

Помидоры с творожным соусом. *5 помидоров, 100 г соевого творога, 100 г соевого молока, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки тмина, 1 пучок зеленого лука, сахар и соль по вкусу.*

Помидоры моют, очищают, нарезают кружочками, выкладывают на блюдо и посыпают солью. Готовят соус. Творог разминают ложкой, солят, добавляют сахар, тмин и горчицу, молоко и растирают до получения однородной массы. Помидоры поливают творожным соусом, украшают рубленым зеленым луком и подают к столу.

Помидоры с маринованным огурцом, черносливом и соевым сыром. *2 помидора, 2 яйца, 1 маринованный огурец, 200 г соевого сыра, 100 г несладкого соевого йогурта, 100 г чернослива или сливы без косточек, соль по вкусу.*

Огурец нарезают соломкой, помидоры – дольками. Сыр натирают на крупной терке. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и измельчают. Все продукты соединяют, заправляют йогуртом, солят и перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают черносливом или сливами.

Салат из помидоров и огурцов с перцем и соевым сыром. *4 огурца, 4 помидора, 4 сладких перца, 150 г соевого сыра, по 1/2 пучка зеленого лука, зелени укропа, петрушки, сельдерея и базилика, 4 ст. ложки растительного масла, соль.*

Овощи моют, нарезают, добавляют измельченные зелень и лук, солят и перемешивают. Массу перекладывают в салатницу, сверху посыпают измельченным соевым сыром и поливают растительным маслом.

Салат яично-огуречный с соевым сыром. *2 огурца, 2 вареных яйца, 200 г соевого сыра, 200 г соевого майонеза, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Огурцы очищают от кожицы и нарезают кружками. Сыр нарезают кубиками или натирают на крупной терке. Яйца очищают и мелко рубят. Все приготовленные продукты смешивают, добавляют соль, поливают майонезом. Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени.

Помидоры с соевым сыром и зеленью. *6 помидоров, 100 г соевого сыра, 100 г соевого майонеза или растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры моют, нарезают кружочками, добавляют натертый на терке соевый сыр, все перемешивают, солят, посыпают измельченной зеленью петрушки и заправляют майонезом или растительным маслом.

Огурцы с яйцом, зеленью с соевым майонезом. *2 огурца, 2 вареных яйца, 2 пучка зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 100 г соевого майонеза, соль по вкусу.*

Яйца моют, варят. Вымытые и подсушенные листья салата режут на мелкие кусочки. Огурцы моют, очищают, и вместе с яйцами нарезают кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчают. Все компоненты перемешивают, солят и заправляют майонезом.

Огурцы с кукурузой и зеленью. *3 огурца, 200 г консервированной кукурузы, 100 г соевого майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Огурцы моют, нарезают тонкими ломтиками, смешивают с кукурузой и измельченной зеленью укропа, солят и заправляют майонезом.

Салат из огурцов с соевым сыром. *2 огурца, 100 г соевого сыра, 70 г соевого майонеза, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.*

Огурцы нарезают кружочками, выкладывают на блюдо и посыпают натертым на терке соевым сыром. Салат заправляют майонезом и украшают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Редька с орехами и соевым творогом. *2 редьки, 150 г соевого творога, 50 г очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки соевого йогурта, сахар и соль по вкусу.*

Редьку очищают, натирают на крупной терке. Творог разминают вилкой, смешивают с йогуртом, добавляют в редьку. Салат солят, добавляют сахар и истолченные грецкие орехи, хорошо перемешивают и подают к столу.

Редис с соевым творогом. *1 пучок редиса, 100 г соевого творога, 2 ст. ложки соевого молока, 1 ч. ложка растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Творог разминают вилкой, смешивают с соевым молоком и растительным маслом, добавляют нарезанный кубиками редис, измельченную зелень петрушки и соль. Все перемешивают, выкладывают в салатницу и подают к столу.

Закуска из индейки с соевым сыром. *400 г филе индейки, 200 г соевого сыра, 100 г соевого йогурта, 100 г отварного риса, 2 шт. репчатого лука, 3 дольки чеснока, 70 г растительного масла, 2 ст. ложки столового уксуса, соль по вкусу.*

Филе индейки отваривают в подсоленной воде с добавлением уксуса, затем охлаждают, измельчают, смешивают с нашинкованным и обжаренным в масле луком, рисом и нарезанным кубиками соевым сыром. Для приготовления соуса натирают на мелкой терке предварительно очищенный чеснок, добавляют йогурт и перемешивают. Закуску заправляют соусом и подают к столу.

Закуска из курицы. *700 г куриного филе, 100 г соевого сыра, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г соевого майонеза, 3 соленых огурца, 2 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки измельченной зелени кинзы, соль по вкусу.*

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами, измельченным соевым сыром и зеленью кинзы. Закуску солят, заправляют майонезом и подают к столу, украсив зеленым горошком.

Закуска из мяса индейки с картофелем. *300 г отварного мяса индейки, 100 г соевого сыра, 2 вареные картофелины, 1 шт. репчатого лука, 3 дольки чеснока, 100 г соевого майонеза, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Лук очищают, моют, шинкуют, смешивают с нарезанными кубиками картофелем, мясом индейки, соевым сыром и предварительно очищенным и истолченным чесноком. Солят, перемешивают, заправляют майонезом и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Маринованные шампиньоны с соевым сыром под соусом. *300 г соевого сыра, 150 г маринованных шампиньонов, 100 г натурального йогурта, 2 сладких перца, 1 яблоко, 1 апельсин, 2 ч. ложки меда, 1 ч. ложка горчицы, цедра апельсина.*

Маринованные шампиньоны разрезают на 2 части. Яблоко и сыр нарезают соломкой или небольшими кубиками. Перец нарезают кольцами или соломкой. Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки. Все ингредиенты соединяют и перемешивают.

Готовят соус. Йогурт смешивают с медом, горчицей и

апельсиновой цедрой. Полученным соусом заливают салат.

Баклажаны с соевым сыром. *5 баклажанов, 100 г соевого сыра, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Баклажаны моют, запекают в духовке, остужают, очищают и мелко нарезают. Затем выкладывают на 3 мин в разогретое растительное масло, непрерывно помешивая, обжаривают. После этого остужают, солят и посыпают натертым на крупной терке соевым сыром.

Пшенная каша с тыквой. *1 стакан пшена, 1 стакан воды, 1 стакан соевого молока, 300 г тыквы, соль.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и удаляют семена. Мякоть нарезают кусками, кладут в кастрюлю, заливают водой и тушат 5 мин. Затем добавляют предварительно промытое пшено, соевое молоко, соль и варят кашу до готовности. Снимают с огня, перемешивают, дают постоять в течение 10 мин и подают к столу.

Запеканка из манной каши с яблоками. *4 стакана соевого молока, 1 стакан манной крупы, 2 яблока, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки сахара.*

Манную крупу всыпают в горячее соевое молоко, затем слегка остужают, добавляют яйца и сахар, перемешивают. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину и нарезают кубиками. Манную кашу смешивают с нарезанными яблоками, выкладывают в смазанную маслом форму и ставят в предварительно разогретую духовку на 15 мин. Готовую запеканку нарезают порционными кусками.

Молочная гречневая каша. *2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, соевое молоко, соль по вкусу.*

Воду наливают в кастрюлю, доводят до кипения, засыпают предварительно промытую гречневую крупу, солят и варят 15–20 мин, периодически помешивая. Готовую кашу охлаждают, раскладывают по тарелкам, заливают соевым молоком и подают к столу.

Шампиньоны с соевым сыром. *300 г шампиньонов, 100 г соевого сыра, 250 г несладкого соевого йогурта, укроп, соль по вкусу.*

Шампиньоны моют, стараясь не повредить шляпки, отделяют ножки. Готовят начинку. Рубят ножки на мелкие кусочки, смешивают с измельченным соевым сыром и нарезанной зеленью укропа, солят. Приготовленной начинкой наполняют шляпки, укладывают их на сковороду, заливают йогуртом и ставят в разогретую духовку на 30 мин. Перед подачей к столу охлаждают.

Грибы в соусе. *200 г грибов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г соевого сыра, 150 мл соевого молока, 1 ст. ложка*

измельченной зелени петрушки, соль.

Грибы промывают, нарезают ломтиками, кладут в сковороду, сбрызгивают лимонным соком, добавляют воды, тушат в течение 5–7 мин, затем сливают образовавшуюся за время тушения жидкость. Для приготовления соуса масло смешивают с мукой, солью, затем вливают молоко и варят, помешивая, до загустения, после чего добавляют измельченный сыр и прогревают смесь в течение 3 мин. Грибы заливают соусом, пекут в разогретой до 200 °С духовке в течение 15 мин, затем охлаждают, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Картофель под сырным соусом. *5 картофелин, 4 вареных яйца, 150 г натертого соевого сыра, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г соевого молока, 70 г растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 5 черных маслины без косточек, соль.*

Листья салата промывают, нарезают полосками. Картофель моют, очищают, отваривают в подсоленной воде, нарезают дольками. Очищенный лук нарезают тонкими кольцами, солят, сбрызгивают лимонным соком и оставляют на 30 мин. Готовят соус. Сыр смешивают с соевым молоком, выкладывают в разогретое маслом, тушат до загустения. Картофель поливают соусом, посыпают кольцами лука, нарезанными маслинами, рублеными яйцами, нарезанными листьями салата.

Яичное суфле с соевым сыром. *4 яйца, 4 ломтика телятины, 200 г натертого соевого сыра, 100 мл соевого молока, 20 г оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, 1 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Ломтики телятины обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. Взбивают вместе соевое молоко, яйца, соевый сыр и зелень укропа. В смесь вливают лимонный сок, солят. Порционные формочки для суфле смазывают маслом, заполняют яично-сырной смесью, сверху кладут ломтики обжаренного мяса, пекут в умеренно разогретой духовке в течение 10 мин. Готовое суфле подают охлажденным.

Рулет с соевым сыром. *4 яйца, 150 г натертого соевого сыра, 100 г кетчупа, 4 ст. ложки соевого молока, 1 ст. ложка оливкового масла, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль.*

Яйца моют, разбивают, взбивают с соевым молоком и солью. Пекут тонкие блинчики. На готовые блины равномерно выкладывают слой соевого сыра и измельченной зелени петрушки, сворачивают в рулеты, поливают кетчупом.

Цветная капуста с сыром под томатным соусом. *400 г*

цветной капусты, 2 ст. ложки тертого соевого сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки воды, 100 мл томатного соуса, 30 г зелени петрушки, соль.

Капусту обдают кипятком, делят на соцветия, укладывают в сковороду, добавляют подсоленную воду, тушат в течение 7–10 мин, затем солят, поливают томатным соусом, посыпают смесью сыра и панировочных сухарей. Пекут капусту в разогретой до 200 °С духовке в течение 7 мин, затем охлаждают, подают к столу, украшают веточками петрушки.

Луковое суфле с соевым сыром. *4 яйца, 200 г тертого соевого сыра, 150 г соевого молока, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 шт. репчатого лука, соль.*

Яйца моют, разбивают, разделяют желтки и белки. В разогретое масло кладут муку, тушат 2 мин, вливают соевое молоко и, помешивая, варят смесь до загустения. Затем к массе добавляют соевый сыр, нарезанный лук, яичные желтки, солят, все перемешивают и охлаждают. Постепенно вводят в смесь взбитые белки, раскладывают суфле по формочкам и пекут в разогретой до 200 °С духовке в течение 7 мин.

Картофельные котлеты. *500 г картофеля, 100 г тертого соевого сыра, 100 г растительного масла, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 2 пучка зелени петрушки, 2 ст. ложки пшеничной муки, соль по вкусу.*

Очищенный картофель разрезают, кладут в подсоленную кипящую воду и варят в течение 20 мин, после чего воду сливают, а картофель разминают. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезают, смешивают с картофелем, добавляют яйца, сыр, солят, перчат и перемешивают. Из картофельной массы формуют небольшие котлеты, обваливают их в муке и обжаривают в масле. Готовые котлеты посыпают нарезанной зеленью.

Баклажаны, фаршированные соевым сыром и помидорами. *4 баклажана, 350 г помидоров, 250 г соевого сыра, 1 ст. ложка оливкового масла, соль по вкусу.*

Баклажаны моют и разрезают вдоль пополам. Ложкой удаляют мякоть и натирают на терке. Посыпают половинки баклажанов солью и оставляют на 30 мин. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, ложкой аккуратно вынимают мякоть, нарезают, смешивают с мякотью баклажанов. Половинки баклажанов наполняют фаршем, укладывают их на смазанный маслом противень, посыпают тертым сыром и ставят в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

Запеканка яичная с сыром и помидорами. *4 яйца, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка оливкового масла, 50 г тертого соевого сыра, 50 мл соевого молока, 40 г нарезанной*

зелени петрушки, соль.

Яйца растирают с томатной пастой, солят, смешивают с зеленью петрушки и соевым молоком, взбивают миксером и выливают в смазанную маслом форму. Пекут в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 5–6 мин, готовят омлет, затем посыпают сыром, сворачивают рулетом, нарезают порционными кусками.

Салат лососевый с сыром и яйцом*. 1 банка консервированного лосося, 100 г соевого сыра, 100 г соевого майонеза, 4 вареных яйца, 2 шт. репчатого лука, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Яйца очищают и измельчают, сыр нарезают кубиками, лук – полукольцами. Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют соевым майонезом. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Супы

Вермишелевый суп с соевым молоком. *1 л соевого молока, 50 г вермишели, сахар и соль по вкусу.*

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, всыпают вермишель, перемешивают, солят, добавляют сахар, варят на небольшом огне 10–15 мин. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный соевый с овсяными хлопьями. *1 л соевого молока, 70 г овсяных хлопьев «Геркулес», сахар и соль по вкусу.*

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют овсяные хлопья и варят на небольшом огне 10–15 мин. В конце варки добавляют сахар и соль.

Суп молочный соевый с рисом. *1 л соевого молока, 70 г длиннозерного риса, сахар и соль по вкусу.*

Рис промывают несколько раз. Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют промытый рис и варят на небольшом огне 25–30 мин. В конце варки добавляют сахар и соль.

Суп из соевого молока с рисом и изюмом. *1 л соевого молока, 70 г длиннозерного риса, 70 г изюма без косточек, сахар по вкусу.*

Изюм перебирают, моют в теплой воде и кладут в суп. Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют рис и варят на небольшом огне 10–15 мин. Готовят еще 10 мин. В конце варки добавляют сахар.

Молочный соевый суп с пшеном. *1 л соевого молока, 50 г пшена, сахар и соль по вкусу.*

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения. Пшено

перебирают, промывают, кладут в молоко и варят на небольшом огне 25–30 мин. В конце варки добавляют сахар и солят.

Суп соевый с яблоком. *1 л соевого молока, 1 л воды, 1 стакан гречневой крупы, 1 яблоко, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

Гречневую крупу перебирают, промывают и отваривают в подсоленной воде. Яблоко очищают, нарезают дольками, смешивают с готовой гречневой кашей, заливают холодным молоком, добавляют сахар и все перемешивают.

Суп соевый с манной крупой и тыквой. *1 л соевого молока, 200 г тыква, 1 ст. ложка манной крупы, сахар и соль по вкусу.*

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют манную крупу и варят на небольшом огне 10–15 мин, постоянно помешивая. Тыкву нарезают небольшими кусочками и тушат в отдельной кастрюле до готовности, затем кладут в суп, добавляют сахар и соль. Суп доводят до кипения, снимают с огня, разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп из соевого молока с сырными клецками. *2 л соевого молока, 500 г муки, 500 мл воды, 200 г соевого сыра, 2 яйца, соль по вкусу.*

Из воды, яиц, соли, муки и соевого сыра замешивают густое тесто. Раскатывают его колбаской, нарезают небольшими кусочками. Кладут клецки в кипящую подсоленную воду и варят 5 мин. Готовые клецки перекладывают шумовкой в глубокую миску, заливают горячим молоком и подают к столу.

Суп из соевого молока с морковью и яблоками. *1 л соевого молока, 4 моркови, 3 яблока, 2 ст. ложки меда.*

Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке, заливают холодным молоком, добавляют мед и все тщательно перемешивают. Суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп из соевого молока с рисом и ананасом. *1 л соевого молока, 1 л воды, 100 г риса, 100 г консервированного ананаса, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.*

Рис перебирают, промывают, варят до полуготовности в подсоленной воде, откидывают на сито и снова кладут в кастрюлю. Заливают молоком, добавляют сахар и смешанный с водой крахмал. Варят 10 мин. Готовый суп разливают по тарелкам, украшают ломтиками ананаса и подают к столу.

Суп из соевого молока с макаронами. *1 л соевого молока, 1 л воды, 100 г макарон, 1 ст. ложка сахара, 1 веточка мяты, соль по вкусу.*

Макароны отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, кладут в кастрюлю, заливают молоком и ставят разогретую духовку на 5–7 мин. В готовый суп добавляют сахар и

соль, перемешивают. Готовый суп разливают по тарелкам, украшают листиками мяты.

Вторые блюда

Баранина с фасолью под майонезом. *100 г вареной баранины, 100 г вареной фасоли, 100 г соевого сыра, 2 огурца, 2 яйца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки соевого майонеза, соль по вкусу.*

Мясо нарезают кусочками или тонкими ломтиками. Сваренный в мундире картофель очищают от кожицы и нарезают кубиками. Огурцы, вареные и измельченные морковь и яйца, нарезанный кубиками соевый сыр, фасоль смешивают с мясом и картофелем, солят и выкладывают на блюдо. Мелко нарезанный лук смешивают с соевым майонезом и заправляют салат.

Вареная курица с соевым сыром. *150 г вареного куриного филе, 100 г соевого сыра, 100 г консервированной фасоли, 100 г соевого майонеза, 2 огурца, 1 шт. репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, соль.*

Куриное филе нарезают небольшими полосками, огурцы режут тонкими ломтиками, сыр – кубиками. Все это смешивают с измельченной зеленью петрушки, нашинкованным репчатым луком, консервированной фасолью и майонезом. Солят, перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают перьями зеленого лука и подают к столу.

Курица с красной фасолью. *100 г вареного куриного филе, 100 г соевого сыра, 100 г консервированной красной фасоли, 2 яйца, 1 морковь, 1 картофелина, 1 яблоко, несколько листов салата, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки соевого майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.*

Куриное филе нарезают небольшими кусочками, жарят в растительном масле до образования золотистой корочки, остужают. Картофель и морковь отваривают «в мундире», очищают, разрезают пополам, а затем нарезают кубиками. Яблоко нарезают соломкой, сыр – кубиками. Яйца варят вкрутую, одно из них мелко нарезают, другое оставляют для посыпки салата. Яйцо смешивают с курицей, овощами, яблоком, сыром, красной консервированной фасолью, нарезанной листовой капустой, заправляют майонезом, солят. Салат тщательно перемешивают и выкладывают на блюдо. Готовый салат украшают измельченным луком, кружочками яйца и подают к столу.

Курица с овощами и яйцом. *300 г вареного куриного филе, 150 г соевого сыра, 250 г соевого майонеза, 3 картофелины, 3 огурца, 3 моркови, 3 яйца, 3 ст. ложки консервированного зеленого*

горошка, соль по вкусу.

Мясо курицы и соевый сыр нарезают кубиками, огурцы режут брусочками. Картофель и морковь варят «в мундире», очищают от кожицы, режут тонкими ломтиками. Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, два из них мелко режут, третье натирают на терке и оставляют для украшения. Затем все компоненты перемешивают, солят по вкусу, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом и снова перемешивают. Салат украшают натертым яйцом и подают к столу.

Рисовые биточки с вареньем. *5 стаканов соевого молока, 2 стакана риса, 3 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, варенье.*

Варят густую кашу из молока и риса, затем охлаждают, добавляют яйца и сахар, хорошо перемешивают. Из приготовленной массы делают биточки, обваливают их в муке и обжаривают с двух сторон в растительном масле. Перед подачей готовые биточки поливают вареньем.

Биточки пшенные с морковью. *300 г готовой пшенной каши, 100 г соевого йогурта, 4 моркови, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.*

Морковь, моют, очищают и отваривают в подсоленной воде. Остужают, затем протирают через сито, смешивают с готовой пшенной кашей, вбивают яйца, перемешивают. Из готовой массы формуют небольшие биточки, обваливают их в панировочных сухарях и обжаривают с двух сторон в разогретом растительном масле. Готовые биточки вынимают, выкладывают на тарелку, поливают йогуртом.

Фаршированный картофель. *8 картофелин, 150 г куриного фарша, 100 г тертого соевого сыра, 1 ч. ложка тмина, 1 долька чеснока, 1 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Картофель варят до полуготовности «в мундире», потом остужают, очищают, разрезают пополам, вынимают из середины мякоть.

Готовят фарш. Лук и чеснок очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле. Добавляют к ним куриный фарш, солят, вливают немного воды и тушат в течение 15 мин, после чего охлаждают и смешивают с нарезанным соевым сыром. Половинки картофеля наполняют фаршем, выкладывают на в форму, посыпают тмином и ставят в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

Оладьи фасолевые под луковым соусом. *300 г белой фасоли, 300 мл овощного бульона, 1 яйцо, 5 ст. ложек пшеничной муки, 3*

ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки растительного масла, 3 лука репчатого, 3 ст. ложки измельченная зелени укропа, соль по вкусу.

Фасоль предварительно замачивают, затем варят в подсоленной воде до готовности, остужают, пропускают через мясорубку. В массу вбивают яйцо, всыпают муку, вымешивают тесто. Формуют плотные оладьи, обваливают их в панировочных сухарях. Готовят соус. Мелко нарезанный лук жарят, в сковороду вливают овощной бульон, доводят его до кипения, затем уменьшают огонь, добавляют рубленую зелень укропа и нагревают в течение 5 мин. Обжаривают оладьи в растительном масле с двух сторон, перед подачей поливают соусом.

Драники с зеленым луком. *4 картофелины, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан воды, 100 г растительного масла, 1 яйцо, 40 г зеленого лука, соль по вкусу.*

Очищенный картофель отваривают, остужают, затем пропускают через мясорубку, солят, добавляют муку, мелко нарезанный зеленый лук, яйцо, добавляют немного воды и замешивают тесто для драников. Затем выкладывают порции теста в разогретое растительное масло, жарят с двух сторон.

Десерт

Запеканка из пшенной каши с изюмом и финиками. *3 стакана соевого молока, 1 стакан пшенной крупы, 100 г изюма без косточек, 100 г фиников, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сахара.*

Из молока и пшенной крупы варят густую кашу, остужают, смешивают с яйцами и сахаром. Изюм и финики моют в теплой воде, обсушивают салфеткой. Из фиников удаляют косточки и нарезают маленькими кусочками. Подготовленные сухофрукты добавляют в кашу, хорошо перемешивают, выкладывают массу в форму, смазанную растительным маслом, и ставят в разогретую духовку на 15 мин. Готовую запеканку нарезают порционными кусками.

Запеканка овсяная. *3 стакана соевого молока, 1 стакана овсяной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 яйцо.*

Из молока и овсяной крупы варят густую кашу, остужают, смешивают с яйцом и сахаром, выкладывают в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями. Пекут в духовке до образования золотистой корочки. Готовую запеканку нарезают порционными кусками, посыпают сахарной пудрой.

Запеканка манно-кукурузная. *100 г консервированной кукурузы, 50 мл соевого молока, 1 ст. ложка манной крупы, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки соевого йогурта, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Кукурузу заливают соевым молоком, солят, перемешивают, тушат до испарения влаги, затем всыпают постепенно манную крупу, масло и нагревают на слабом огне в течение 10 мин. Вбивают яйцо, добавляют рубленую зелень петрушки, перемешивают, смесь выкладывают на посыпанный панировочными сухарями противень и ставят его в разогретую до 180 °С духовку на 5–10 мин. Готовую запеканку поливают йогуртом.

Запеканка из шпината. *500 г шпината, 100 г соевого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Шпинат заливают кипящей водой и тушат в течение 10 мин, после чего откидывают на сито, дают стечь воде, разминают до пюреобразного состояния. Полученное пюре солят, выкладывают на сковороду, смазанную растительным маслом, посыпают измельченным соевым сыром и пекут в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 мин.

При аллергии на овощи и фрукты

Салаты и закуски

Салат из зеленой фасоли с яйцами. *200 г зеленой стручковой фасоли, 2 яйца, 1 долька чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка белого сухого вина, сахар, соль по вкусу.*

Фасоль отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и дают стечь воде. Затем фасоль укладывают на блюдо, добавляют толченый чеснок и заливают все соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с белым вином, сахаром и солью. Салат украшают дольками яиц, сваренных вкрутую, и веточками петрушки.

Салат из фасоли с луком. *100 г белой фасоли, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень кинзы или петрушки, соль по вкусу.*

Фасоль отваривают, откидывают на сито, остужают и выкладывают в салатницу. Затем посыпают солью, мелко нарезанным и обжаренным луком, заправляют растительным маслом и перемешивают. Салат украшают зеленью кинзы или петрушки и подают к столу.

Салат из стручковой фасоли с чесноком. *1 кг зеленой стручковой фасоли, 5 долек чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки фруктового уксуса, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Фасоль замачивают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, остужают, укладывают в салатницу. Готовят соус. Растительное масло смешивают с фруктовым уксусом, добавляют часть мелко нарезанной зелени укропа, натертый чеснок. Сверху салат украшают оставшейся зеленью укропа.

Салат из фасоли с яблоком и соленым огурцом. *250 г фасоли, 200 г сметаны, 1 соленый огурец, 1 вареное яйцо, 1 яблоко, 1 шт. репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Фасоль замачивают на несколько часов в холодной воде, затем отваривают в подсоленной воде и охлаждают. Готовую фасоль смешивают с нарезанными кубиками очищенным огурцом, яйцом, луком и яблоком. Полученную массу солят и заправляют сметаной. Готовый салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Редька с огурцом под сметаной. *1 редька, 1 огурец, 100 г сметаны, по 1/2 пучка зелени петрушки и кинзы, соль.*

Редьку очищают, натирают на крупной терке, солят и оставляют на 1 ч. Добавляют натертый на крупной терке огурец, перемешивают, посыпают измельченной зеленью петрушки и кинзы и заправляют сметаной.

Редька с сыром и тмином. *2 редьки, 200 г сыра, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. ложка тмина, соль по вкусу.*

Редьку очищают, натирают на терке. Сыр трут на крупной терке, перемешивают с редькой, солят, добавляют измельченный зеленый лук, тмин и заправляют растительным маслом.

Редька с соленым огурцом. *2 редьки, 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 болгарский зеленый перец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного белого уксуса, соль по вкусу.*

Яйца варят, очищают, нарезают дольками. Редьку очищают, натирают на крупной терке, заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом и солью. Салат выкладывают на блюдо и украшают дольками яиц, кружочками соленого огурца и болгарского перца.

Редис с яблоками. *2 пучка редиса, 2 корня сельдерея, 2 яблока, 1 пучок зеленого салата, 60 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного белого уксуса, 1 ч. ложка горчицы, соль по вкусу.*

Редис, яблоки и сельдерей очищают, нарезают соломкой, солят и перемешивают. Сыр натирают на мелкой терке. Готовят заправку. Уксус смешивают с растительным маслом и горчицей. Заливают полученной заправкой салат. На блюдо выкладывают листья салата, на них горкой приготовленную смесь, посыпают тертым сыром.

Капустный салат с картофелем и кукурузой. *1/2 вилка белокочанной капусты, 200 г консервированной кукурузы, 3 картофелины, 2 ст. ложки растительного масла, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, сахар, соль.*

Капусту моют, снимают верхние листья, шинкуют, добавляют соль, сахар и перетирают руками. Картофель отваривают в мундире, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Все перемешивают, добавляют консервированную кукурузу. Заправляют салат растительным маслом, выкладывают в глубокую салатницу и украшают веточками укропа и петрушки.

Капуста с яблоками под соусом. *200 г белокочанной капусты, 2 яблока, 2 ст. ложки винного белого уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, сахар по вкусу.*

Капусту шинкуют. Яблоки очищают от кожицы, одно из которых нарезают дольками, другое натирают на крупной терке. Все перемешивают, посыпают сахаром. Готовят соус. Смешивают

уксус и растительное масло. Готовый салат поливают соусом, выкладывают в салатницу и украшают дольками яблок.

Квашеная капуста с маслинами. *100 г квашеной капусты, 2 маринованных яблока, 1 шт. репчатого лука, 5 маслин без косточек, 40 г маринованного винограда без косточек, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки и листья винограда для украшения.*

Капусту квашеную выкладывают в дуршлаг и дают стечь жидкости, затем смешивают с нашинкованным луком, добавляют маринованный виноград, одно мелко нарезанное яблоко. Второе яблоко нарезают дольками. В салат добавляют нарезанные маслины, поливают растительным маслом, перемешивают. Перед подачей салат украшают дольками маринованных яблок, мелкими листьями винограда и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Капуста белокочанная с яблоками, сельдереем и солеными огурцами. *200 г белокочанной капусты, 1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 шт. репчатого лука, 2 соленых огурца, 100 г майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.*

Капусту шинкуют, добавляют немного соли и перетирают руками до выделения сока. Корень сельдерея и одно яблоко очищают, натирают на крупной терке; очищают лук и один огурец, мелко нарезают. Все компоненты смешивают, заправляют майонезом. Перед подачей к столу салат украшают дольками второго яблока, кусочками огурца и веточками петрушки.

Белокочанная капуста с мочеными яблоками и чесноком. *500 г белокочанной капусты, 2 моченых яблока, 100 г майонеза, 3 дольки чеснока, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.*

Чеснок очищают, нарезают. Режут яблоки. Капусту очищают, нарезают крупными кусками, варят в подсоленной воде 5 мин, после чего тонко шинкуют, добавляют толченый чеснок, мелко нарезанные яблоки, заправляют майонезом, посыпают рубленым зеленым луком.

Капуста с ревенем. *400 г белокочанной капусты, 200 г ревеня, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Капусту очищают, мелко рубят. Ревень моют, очищают от тонкой кожицы, нарезают кубиками. Соединяют все ингредиенты, добавляют соль. Заправляют блюдо маслом и подают к столу.

Болгарский перец с щавелем. *2 зеленых болгарских перца, 100 г белокочанной капусты, по 1 пучку щавеля, листового салата, зелени петрушки и укропа, 100 г сливок, соль по вкусу.*

Капусту нарезают соломкой, солят, слегка отжимают, добавляют нашинкованный болгарский перец и оставляют на 10–15 мин. Зелень, щавель и салатные листья мелко рубят.

Смешивают все ингредиенты, заправляют салат сливками и подают к столу.

Паштет из говяжьей печени. *500 г говяжьей печени, 100 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, специи, соль по вкусу.*

Печень промывают, очищают от пленок и желчных протоков, варят до готовности, перекручивают в мясорубке. Очищенные морковь, корень петрушки варят, протирают. Лук очищают, мелко нарезают. Соединяют все компоненты, после чего дважды пропускают через мясорубку, смешивают со сливочным маслом, солят, перчат.

Рыбный паштет с чесноком. *1 банка консервированного тунца, 4 вареных яичных желтка, 50 г растительного масла, 2 дольки чеснока, соль по вкусу.*

Очищенный чеснок измельчают. Рыбные консервы разминают вилкой или деревянной ложкой, отваренные яичные желтки растирают. Смешивают все подготовленные продукты, добавляют масло, солят и перемешивают.

Фаршированные яйца с грибами. *4 вареных яйца, 100 г белых грибов, 50 г тертого сыра, 50 г майонеза, 3 ст. ложки нарезанной зелени укропа, соль.*

Яйца моют, варят, очищают, разрезают пополам вдоль, отделяют желтки. Готовят фарш. Промытые грибы пропускают через мясорубку, смешивают с растертыми желтками, майонезом, солят. Полученной грибной смесью фаршируют половинки яичных белков, выкладывают их на блюдо, посыпают сыром, зеленью укропа.

Консервированная фасоль с яйцами. *1 банка консервированной стручковой фасоли, 2 вареных яйца, 1 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.*

Лук очищают, нарезают кольцами. Яйца очищают, нарезают кружочками. Стручки консервированной фасоли нарезают, смешивают с измельченной зеленью и заправляют растительным маслом, выкладывают в салатницу, сверху кладут кружочки яиц. Украшают салат кольцами репчатого лука.

Супы

Куриный бульон с омлетом. *2 л куриного бульона, 4 яйца, 150 г молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 пучка зелени, соль по вкусу.*

Готовят омлет. Яйца взбивают с молоком и солью, выливают в смазанную сливочным маслом форму, накрывают крышкой и

готовят на водяной бане до уплотнения. Готовый омлет охлаждают, нарезают некрупными кубиками, раскладывают по тарелкам, заливают горячим куриным бульоном, украшают нарезанной зеленью.

Куриный бульон с гренками. *1 л воды, 250 г куриного мяса, 100 г пшеничного хлеба, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, соль.*

Мясо курицы заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне в течение 2 ч. Готовое мясо вынимают из кастрюли, бульон процеживают, добавляют пассированный на растительном масле лук и варят еще 10 мин. Готовят гренки. Хлеб нарезают кубиками, подсушивают в духовом шкафу и натирают каждый кусочек чесноком. Бульон разливают по тарелкам, посыпают гренками и подают к столу.

Мясной бульон с брокколи. *1 л воды, 200 г постной грудинки, 200 г брокколи, 2 картофелины, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, тмин, соль по вкусу.*

Промытое и нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю вместе с очищенным корнем петрушки, заливают водой и доводят бульон до кипения, периодически снимая пену, варят 1–1,5 ч. Очищенный репчатый лук мелко нарезают, пассируют в сливочном масле. Картофель очищают и нарезают кубиками, брокколи разбирают на соцветия, овощи кладут в кастрюлю. Добавляют в бульон пассированный лук, тмин, солят и готовят суп еще 10–15 мин.

Грибной суп. *2 л воды, 250–350 г свежих грибов, 4 картофелины, 1 шт. репчатого лука, 4 ст. ложки измельченной зелени укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Грибы перебирают, моют, мелко нарезают и припускают в кастрюле в растительном масле. Лук очищают, измельчают и соединяют с грибами. Через 10 мин вливают в кастрюлю кипяток, добавляют очищенный и нарезанный кубиками картофель и варят на медленном огне в течение 10 мин. Готовый суп солят, посыпают измельченной зеленью.

Суп перловый с грибами. *2 л воды, 500 г свежих грибов, 100 г сметаны, 70 г отваренной перловой крупы, 50 г сливочного масла, 2 картофелины, 1 шт. репчатого лука, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Лук очищают, режут, пассируют в растительном масле. Грибы моют, заливают водой и варят бульон. Вынимают из него грибы и нарезают. В бульон кладут предварительно отваренную перловую крупу, пассированный лук, маленькие кубики картофеля, солят, варят до готовности. Перед подачей в суп кладут грибы, сметану, посыпают нарезанной зеленью.

Грибной суп с чесноком. *2 л воды, 200 г сушеных белых грибов, 1 шт. репчатого лука, 1 картофелина, 4 дольки чеснока, соль по вкусу.*

Грибы моют, заливают половиной объема воды и оставляют на 1 ч. Затем жидкость сливают, грибы снова промывают, заливают оставшейся водой, ставят на огонь и варят до готовности. Грибы вынимают, остужают и нарезают кусочками. В грибной отвар кладут очищенные лук и картофель, варят 30 мин. Затем в суп добавляют толченый чеснок, нарезанные грибы, соль и доводят до кипения.

Грибной суп с яйцами и орехами. *2 л воды, 300 г свежих шампиньонов, 4 картофелины, 3 яйца, 3 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Грибы моют, нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят и варят в течение 15 мин. Затем в суп кладут лавровый лист, очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят до готовности, заправляют сливочным маргарином и постепенно, перемешивая, вводят взбитые яйца. Готовый суп посыпают зеленью петрушки и орехами.

Вторые блюда

Голубцы с мясом и рисом. *300 г куриного филе, 1 кочан белокочанной капусты, 200 г риса, 3 шт. репчатого лука, 3 дольки чеснока, 2 зеленых сладких перца, 5 ст. ложек растительного масла, 1 пучок укропа, соль по вкусу.*

Кочан капусты очищают от верхних листьев, кладут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Через 5–7 мин снимают с кочана размягченные листья, срезают толстые стебли и оставляют остывать. Куриное мясо вместе с очищенным луком и чесноком пропускают через мясорубку. Рис предварительно замачивают, варят до полуготовности в подсоленной воде и смешивают с мясным фаршем. Массу солят и тщательно перемешивают. На каждый капустный лист кладут несколько ложек фарша и заворачивают. На сковороде разогревают растительное масло, обжаривают голубцы с обеих сторон, к ним добавляют полоски нарезанного сладкого перца, заливают капустным отваром. Накрывают крышкой, тушат голубцы в течение 45 мин на слабом огне. Перед подачей посыпают измельченной зеленью укропа.

Судак отварной с рублеными яйцами. *800 г филе судака, 1 л воды, 2 вареных яйца, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1*

лавровый лист, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Филе судака промывают и нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю вместе с очищенными и нарезанными кусочками луком и корнем петрушки, заливают водой и варят 15–20 мин. В конце варки добавляют в бульон соль и лавровый лист. Готовую рыбу вынимают из бульона, сверху кладут кусочки сливочного масла, посыпают мелко нарубленными яйцами и зеленью.

Семга в белом винном соусе. *800 г филе семги, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложки белого винного уксуса, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу промывают, нарезают порционными кусками, выкладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, чтобы она покрыла рыбу, доводят до кипения, кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук и коренья, варят 25 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют соль и лавровый лист. Готовую рыбу вынимают, бульон процеживают. Готовят соус. Муку пассируют в сливочном масле, добавляют 1 стакан рыбного бульона и уксус, хорошо размешивают и доводят до кипения. Отварную рыбу раскладывают по тарелкам, поливают приготовленным соусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

При аллергии на зерновые продукты

Салаты и закуски

Краснокочанная капуста с черносливом. *400 г краснокочанной капусты, 100 г чернослива, 1 шт. репчатого лука, 1 яблоко, 100 мл воды, 50 г растительного масла, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка сахара, 30 г зелени петрушки, соль по вкусу.*

Чернослив предварительно замачивают, удаляют косточки. Капусту шинкуют. Из яблока удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Очищенный и нарезанный кольцами лук кладут в кастрюлю, добавляют масло, пассируют в течение 3 мин, затем добавляют яблоко, капусту, чернослив, лавровый лист, сахар, соль, вливают немного воды, тушат на среднем огне до готовности. Затем массу охлаждают и подают к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Свекольник. *1 крупная свекла, 2 ст. ложки нежирной сметаны.*

Свеклу моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры. Натирают на крупной терке, смешивают со сметаной.

Морковник. *3 моркови, 2 ст. ложки нежирной сметаны.*

Морковь моют, варят «в мундире», очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают со сметаной.

Картофель с огурцом и зеленью. *2 картофелины, 2 свежих огурца, 3 веточки нарезанного укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Картофель моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры, нарезают кубиками. Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с картофелем и растительным маслом, солят, перчат. Посыпают нарезанным укропом.

Тунец с картофелем. *200 г отваренного филе тунца, 1 картофелина, 1 огурец, 4 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Готовят филе тунца: варят и нарезают на мелкие кусочки. Картофель моют, варят «в мундире», нарезают мелкими кубиками. Огурец моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с картофелем, тунцом, растительным маслом, солят, посыпают нарезанным укропом.

Тунец с яйцом. *1 яйцо, 3 веточки укропа, 1 банка тунца в собственном соку.*

Яйцо моют, отваривают, натирают на терке, соединяют с консервированным тунцом, перемешивают, посыпают нарезанным

укропом.

Баклажан с зеленью. *1 баклажан, 4 веточки укропа, 1/2 ст. ложки растительного масла.*

Баклажан моют, очищают от кожуры, варят на пару 10 мин, затем нарезают на кубики. Поливают растительным маслом, посыпают нарезанным укропом и перемешивают.

Баклажан с морковью. *1 баклажан, 2 моркови, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан и морковь моют, очищают, отваривают на пару до мягкости, нарезают кубиками, солят, поливают растительным маслом и перемешивают.

Свекла с морковью. *1 крупная свекла, 1 морковь, 4 чернослива без косточек, 1 ст. ложка нежирной сметаны.*

Свеклу и морковь моют, отваривают «в мундире», очищают, натирают на крупной терке. Чернослив моют, запаривают кипятком на несколько минут, затем нарезают, смешивают со свеклой и морковью, и сметаной.

Картофель, запеченный с сыром. *200 г сыра, 6 картофелин, 1 яйцо, 2 стакана молока, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, соль.*

Картофель очищают, моют, нарезают кружочками, кладут слоем на дно формы, солят, всыпают вторым слоем половину порции натертого сыра, перемешивают. Затем вместе взбивают яйцо с молоком, поливают сверху слой сыра. Сверху посыпают нарезанным чесноком. Посыпают оставшимся сыром и запекают в духовке.

Картофельная запеканка с мясом. *100 г мяса, 5 картофелин, 2 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки соевой муки, 2 ст. ложки сливочного масла, сода на кончике ножа, соль.*

Картофель моют, очищают, натирают на терке. Добавляют муку, смешанную с солью, содой. Туда же кладут нарезанный лук, обжаренный с кусочками мяса. Массу выкладывают в форму и запекают в духовке. Перед подачей запеканку поливают сливочным маслом.

Картофельные зразы с крольчатиной. *100 г крольчатины, 5 картофелин, 2 шт. репчатого лука, растительное масло, соль.*

Картофель очищают. Половину сырого картофеля измельчают на терке. Оставшуюся часть картофеля отваривают в мундире, затем очищают от кожицы, трут на терке, смешивают с сырым тертым картофелем и солят. Формируют из картофеля плоские лепешки, на них кладут фарш из вареного мяса и пассированного лука, аккуратно соединяют края лепешек. Жарят зразы на растительном масле с двух сторон.

Картофель, фаршированный фасолевой массой. *4*

картофелины, 2 помидора, 2 шт. репчатого лука, 1 долька чеснока, 1 стакан белой фасоли, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, укропа и базилика, соль по вкусу.

Картофель моют, очищают, заворачивают в фольгу и пекут в духовке в течение 20–25 мин, остужают. У запеченного картофеля ложкой аккуратно удаляют середину. Готовят фарш. Фасоль замачивают на несколько часов, моют и варят в подсоленной воде до готовности, затем откидывают на дуршлаг. Лук и чеснок очищают и измельчают, помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают кубиками, зелень мелко нарезают. Все овощи и зелень тщательно перемешивают со сметаной или майонезом. Фаршем начиняют картофель и поливают сметаной.

Картофель с помидорами. *7 картофелин, 2 помидора, 1/2 стакана тертого сыра, 1 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки соевой муки, 1/2 стакана воды, соль.*

Картофель очищают, нарезают кружочками. Лук очищают, нарезают. Измельченный лук тушат в масле 3 мин. Затем добавляют кусочки помидоров, соевую муку, соль, воду, тонкие кружки картофеля, емкость закрывают крышкой и тушат овощи до готовности. Горячее блюдо посыпают тертым сыром и дают постоять в течение 5 мин.

Картофель с яблоками. *6 картофелин, 5 яблок, 1 шт. репчатого лука, 100 мл воды, соль по вкусу.*

Очищенный картофель нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют воду, солят и варят на сильном огне в течение 5–8 мин. Яблоки, очищенные от семян и нарезанные крупными дольками, добавляют к картофелю и тушат, помешивая, в течение 15 мин. Лук обжаривают в отдельной посуде, выкладывают на картофель с яблоками.

Картофель с чесноком и мятой. *500 г картофеля, 2 яйца, 500 мл воды, 2 дольки чеснока, 1 пучок мяты, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, соль по вкусу.*

Картофель очищают, нарезают кружками, выкладывают в кастрюлю, добавляют предварительно очищенный и измельченный чеснок, соль, томатную пасту, масло, вливают воду, доводят до кипения и тушат на медленном огне в течение 10 мин.

Затем добавляют мелко нарезанную мяту и тушат еще 15 мин. Яйца смешивают с несколькими ложками картофельного отвара, взбивают, вливают смесь в кастрюлю, нагревают в течение 3 мин на медленном огне, добавляют к картофелю и перемешивают.

Шпинат, тушенный со сметаной. *400 г шпината, 200 г*

сметаны, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки соевой муки, 1 ст. ложка сливочного масла, корица, соль по вкусу.

Шпинат нарезают небольшими кусочками и кладут в кастрюлю. Добавляют лук, очищенный и нарезанный кольцами, сливочное масло. Тушат на небольшом огне 10 мин, добавляют муку, сметану, корицу, соль, хорошо перемешивают и готовят еще 7 мин.

Тунец под маринадом. *500 г тунца, 50 г столового уксуса, 100 мл белого вина, 50 г оливкового масла, 2 моркови, 2 шт. репчатого лука, 1 лавровый лист, зелень укропа, тмин по вкусу.*

Морковь очищают, режут кружочками. Лук очищают, режут кольцами. Из рыбы удаляют кости, очищают ее и нарезают кусками. Готовят маринад из белого вина, уксуса и оливкового масла. В кастрюлю выкладывают куски рыбы, кружочки моркови, репчатый лук, лавровый лист, тмин, варят в течение 7–8 мин. После чего рыбу вынимают, заливают маринадом на 1 ч. Перед подачей к столу куски рыбы выкладывают на плоское блюдо, сверху раскладывают кружочки моркови, посыпают измельченной зеленью укропа.

Рыбный паштет с соевым творогом. *1 банка рыбных консервов, 125 г сливочного масла, 100 г соевого творога, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.*

Консервированную рыбу и соевый творог протирают на терку с крупными отверстиями. К массе добавляют томатную пасту, лимонный сок, соль. Полученную смесь соединяют с растертым сливочным маслом и перемешивают.

Мясо крабов с маринованным луком. *300 г консервированного мяса крабов, 1 1/2 стакана воды, 3 шт. репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка столового уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 лавровый лист, несколько штучек гвоздики, 30 г зелени укропа, соль.*

Готовят маринад. В кастрюлю наливают воду, добавляют уксус, соль, сахар, лавровый лист, гвоздику, доводят до кипения и охлаждают. Очищенный и нарезанный тонкими кольцами лук кладут в стеклянную емкость, заливают приготовленным маринадом и выдерживают в прохладном месте 2 ч. Мясо крабов нарезают, поливают маслом, сверху кладут маринованный лук, посыпают сыром и украшают веточками укропа.

Кальмары с морковью. *200 г вареных кальмаров, 400 г вареной моркови, 100 г соевого майонеза, 1 ч. ложка тмина, 1 яблоко, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Мясо кальмаров мелко нарезают, добавляют очищенные и нарезанные тонкой соломкой морковь и яблоко, перемешивают,

солят, добавляют тмин, заправляют майонезом, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Свекольно-морковная закуска. *3 свеклы, 3 моркови, 3 шт. репчатого лука, 3 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, соль.*

Свеклу варят до полуготовности, затем очищают, натирают на крупной терке и тушат в масле в течение 3 мин, потом добавляют мелко нарезанные морковь и лук, солят, вливают немного воды и тушат 20 мин. Закуску охлаждают, смешивают с толченым чесноком.

Супы

Щи с соевым мясом. *2 л говяжьего бульона, 500 г квашеной капусты, 100 г вареного соевого мяса, 4 картофеля, 1 шт. репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Картофель и лук очищают и нарезают кубиками, смешивают с кусочками соевого мяса и обжаривают на сковороде в растительном масле 5 мин. Затем добавляют квашеную капусту, лавровый лист, все перемешивают и снимают с огня. Приготовленную смесь перекладывают в кастрюлю, добавляют мясной бульон, солят и варят 15 мин на слабом огне.

Щи зеленые на мясном бульоне. *2 л мясного бульона, 500 г шпината, 250 г щавеля, 4 картофелины, 3 вареных яйца, 1 шт. репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки соевой муки, 1 лавровый лист, соль.*

Щавель и шпинат промывают проточной водой. Затем щавель кладут в кастрюлю и припускают на маленьком огне в собственном соку. Шпинат варят в кипящей воде 4 мин. После этого щавель и шпинат соединяют, перемешивают и протирают через сито.

Мясной бульон доводят до кипения, в него кладут очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель, варят до полуготовности. Затем кладут пассированный в растительном масле репчатый лук, измельченный зеленый лук, очищенный корень петрушки, пюре из шпината и щавеля и варят еще 15 мин. За 10 мин до окончания варки добавляют лавровый лист, пассированную соевую муку, солят. Перед подачей щи наливают в тарелки, кладут нарезанное яйцо и добавляют сметану.

Суп с цветной капустой. *1 л воды, 200 г нежирной говядины, 200 г цветной капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 шт.*

репчатого лука, 1/2 пучка зелень петрушки, соль по вкусу.

Промытое и нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю. Варят вместе с нарезанными луком и морковью, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне (пену снимают). Варят на небольшом огне 1 ч. Цветную капусту моют, разбирают на соцветия. Картофель очищают и нарезают соломкой. Овощи добавляют в мясной бульон, солят и готовят суп еще 10–15 мин. Готовый суп посыпают нарезанной зеленью петрушки.

Суп-пюре мясной. *1 л мясного бульона, 200 г фарша из вареного куриного мяса, 2 вареных яичных желтка, 2 ст. ложки соевой муки, соль по вкусу.*

В 1 стакан мясного бульона кладут куриный фарш, перемешивают и тщательно взбивают до пастообразного состояния. Добавляют растертые яичные желтки и соевую муку. Вливают в массу оставшийся бульон, солят, ставят кастрюлю на огонь и, помешивая, доводят суп-пюре до кипения.

Суп-пюре из курицы. *2 л воды, 1 курица, 2 яичных желтка, 200 г сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки соевой муки, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Курицу промывают, потрошат, очищают от кожицы, рубят на куски, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят бульон до кипения, снимают пену. Бульон солят и варят на небольшом огне до готовности курицы. Затем мясо отделяют от костей, пропускают 2 раза через мясорубку. Бульон процеживают. Соевую муку пассируют в сливочном масле, добавляют в горячий бульон и варят 20 мин при постоянном помешивании. Добавляют в бульон куриный фарш, взбитые со сливками яичные желтки, тщательно перемешивают, доводят до кипения и снимают суп с огня. Готовый суп посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп с фрикадельками и соевыми клецками. *2 л куриного бульона, 300 г вареного куриного мяса, 100 г соевой муки, 100 мл воды, 50 г растительного масла, 3 яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Готовят клецки. Тесто смешивают с половиной порции измельченной зелени укропа и петрушки. В кастрюлю вливают воду, добавляют при постоянном помешивании масло, соль, муку, доводят смесь до кипения. Полученное тесто ставят в холодильник на 1 ч, затем вмешивают 2 яйца, вбивают. Вареное куриное мясо пропускают через мясорубку, смешивают со взбитым яйцом, формуют небольшие фрикадельки и опускают их в кипящий бульон. Чайной ложкой опускают в кипящий бульон небольшие кусочки теста, давая им всплыть. При подаче суп с клецками посыпают нашинкованной зеленью укропа и петрушки.

Уха из судака. *2 л рыбного бульона, 1 кг филе судака, 5 моркови, 2 картофелины, 2 шт. репчатого лука, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, зелень укропа и эстрагона, соль по вкусу.*

Рыбный бульон доводят до кипения на умеренном огне, процеживают, добавляют в кастрюлю предварительно очищенный и нарезанный соломкой картофель, измельченный лук, нашинкованную морковь и корни петрушки и сельдерея. Бульон варят 15–20 мин, добавляют в кастрюлю лавровый лист, соль и продолжают варить еще 5 мин. Из рыбы удаляют кости, очищают ее, нарезают кусками, кладут в бульон и варят 20 мин на слабом огне. Добавляют измельченную зелень эстрагона и варят 5 мин. При подаче уху посыпают измельченной зеленью укропа.

Рыбный рассольник. *2 л воды, 1 кг рыбы, 8 шт. белых грибов, 3 соленых огурца, 2 лавровых листа, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки соевой муки, 2 ст. ложки квашеной капусты, огуречный рассол, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу очищают от чешуи, промывают и нарезают порционными кусками. Грибы и огурцы промывают, нарезают ломтиками. Лук очищают, нарезают кольцами, обжаривают в сливочном масле и посыпают соевой мукой. Компоненты кладут в кастрюлю, добавляют квашеную капусту, соль, лавровый лист, заливают водой и варят 20–25 мин на маленьком огне. Вливают в бульон огуречный рассол, добавляют измельченную зелень петрушки и варят солянку еще 4 мин.

Вторые блюда

Отварная телятина. *500 г телячьей грудинки, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Мясо промывают, очищают от пленок, кладут целым куском в кастрюлю и заливают горячей водой так, чтобы она слегка его покрывала. Доводят до кипения, варят на небольшом огне 1 ч. Затем добавляют в бульон очищенные и нарезанные крупными кусками лук, морковь и коренья, лавровый лист, соль. Варят еще 20–30 мин, затем мясо вынимают из бульона, отделяют от костей и нарезают порционными кусками.

Говядина отварная. *500 г постной говядины, 2 моркови, 1 шт. репчатого лука, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Мясо промывают, очищают от пленок, кладут целым куском в кастрюлю и заливают горячей водой так, чтобы она слегка его покрывала. Доводят до кипения, снимают пену и варят на

небольшом огне 2 ч. Затем добавляют в бульон очищенные и нарезанные крупными кусками морковь и лук, лавровый лист, соль. Варят еще 30 мин, затем мясо слегка охлаждают, не вынимая из бульона. Затем мясо вынимают, нарезают порционными кусками и подают к столу.

Курица отварная под лимонным соусом. *1 курица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки соевой муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Курицу промывают, потрошат, рубят на куски, заливают холодной водой, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные крупными кусками лук, морковь и корень петрушки, солят и варят 1 ч. Курицу вынимают, бульон процеживают.

Готовят соус. Соевую муку пассируют в сливочном масле, добавляют немного куриного бульона и лимонный сок, перемешивают и доводят до кипения. Готовую курицу подают, полив лимонным соусом.

Курица с овощами. *400 г куриного филе, 400 г фасоли, 300 мл воды, 3 болгарских перца, 3 шт. репчатого лука, 3 моркови, 2 помидора, 2 лавровых листа, 3 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.*

Фасоль замачивают на несколько часов, моют, кладут в кастрюлю, заливают водой, ставят на огонь и варят до готовности. Куриное мясо нарезают на кусочки, жарят в разогретом растительном масле до золотистой корочки. Морковь и болгарский перец очищают и нарезают тонкой соломкой, а лук – маленькими кубиками.

В емкость с обжаренным куриным мясом кладут морковь, лук и сладкий перец, затем добавляют крупно нарезанные помидоры, закрывают крышкой и тушат на медленном огне в течение 15–20 мин.

К тушеным овощам и мясу добавляют вареную фасоль вместе с бульоном, лавровый лист, соль и тушат мясо и овощи еще 10 мин под закрытой крышкой. Готовое блюдо посыпают зеленью укропа и мелко нарезанным чесноком.

Котлеты диетические куриные. *1 кг куриного филе, 200 г куриного бульона, 100 г окары, 50 г соевого молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Готовят фарш. Куриное филе без кожи промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку, добавляют окару и соевое молоко и еще раз пропускают через мясорубку. Фарш солят, формуют из него небольшие котлеты, укладывают в

один ряд в смазанный маслом сотейник, заливают бульоном и готовят, накрыв крышкой, 15–20 мин.

Курица под сметанным соусом. *1 курица, 150 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу.*

Курицу промывают, рубят на порционные куски, обжаривают на сковороде в сливочном масле, солят. Накрывают сковороду крышкой и тушат курицу на небольшом огне в течение 25–35 мин. Готовят соус. Яйца взбивают, смешивают со сметаной, добавляют в сковороду с курицей и доводят до кипения при постоянном помешивании. Готовую курицу поливают сметанно-яичным соусом.

Треска отварная в томатном соусе. *800 г трески, 2 моркови, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки соевой муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Рыбу очищают, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, чтобы покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют соль, лавровый лист. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают. Соевую муку пассируют в сливочном масле, добавляют томатную пасту и 1 стакан рыбного бульона, хорошо размешивают и доводят соус до кипения. Отварную треску раскладывают по тарелкам, поливают приготовленным соусом и подают к столу.

Карп отварной со стручковой фасолью. *800 г карпа, 500 г стручковой зеленой фасоли, 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Карп очищают, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, солят. Лук очищают, мелко режут, укладывают в смазанный маслом сотейник, сверху кладут куски рыбы, нарезанный корень петрушки и доливают воду так, чтобы она слегка покрывала продукты. Варят 15–20 мин. Стручковую фасоль моют, нарезают кусочками длиной 3 см, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, гарнируют фасолью, посыпают измельченной зеленью петрушки.

Камбала в соевом соусе. *1 кг камбалы, 2 моркови, 2 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки соевой муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки кориандра, 1/2 ч. ложки тмина, соль по вкусу.*

Рыбу очищают, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, чтобы она покрывала рыбу, доводят бульон до кипения. Кладут в рыбный отвар очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют соль и лавровый лист. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают. Готовят соус. Соевую муку пассируют в сливочном масле, добавляют томатную пасту, кориандр, тмин, вливают 1 стакан рыбного бульона, хорошо размешивают и варят соус на небольшом огне 5 мин. Готовую камбалу раскладывают по тарелкам, поливают соусом и подают к столу.

Котлеты картофельно-баклажанные. *5 картофелин, 1 баклажан, 1 яйцо, 1 яичный желток, 50 г растительного масла, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки соевой муки, соль.*

Картофель моют, очищают, отваривают в подсоленной воде и готовят из него пюре. Баклажан очищают, нарезают маленькими кубиками и смешивают с картофельной массой. Добавляют желток, сливочное масло, соль. Из получившегося фарша формуют котлеты, смазывают их яйцом, обваливают в соевой муке и жарят в растительном масле до готовности.

Десерт

Хлебцы соевые. *500 г соевой муки, 250 г топленого масла, 250 г сахарной пудры, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, ванилин.*

В посуду кладут топленое масло, растирают его ложкой, добавляют яйца, перемешивают. Массу тщательно перемешивают, постепенно всыпая сахарную пудру и ванилин. Постоянно перемешивая, всыпают соевую муку. Замешивают тесто, выкладывают его на разделочную доску, делят на куски весом около 75 г. Каждый кусочек скатывают в шар, кладут на смазанный растительным маслом противень. Хлебцы пекут 25–30 мин в предварительно разогретой духовке при температуре 150–160 °С. Готовые хлебцы охлаждают и посыпают сахарной пудрой.

Печенье соевое с орехами. *240 г соевой муки, 150 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 100 г очищенных грецких орехов, 4 яйца, вишневое варенье.*

Яичные желтки отделяют от белков, растирают с маслом, сахарной пудрой и соевой мукой. Тесто тщательно вымешивают, раскатывают в пласт толщиной 1 см и вырезают печенье. В центре каждого печенья делают небольшое углубление. Печенье

смазывают яичными белками, посыпают толчеными орехами и запекают в духовке на среднем огне. В углубление кладут по 1 ягоде из вишневого варенья.

Печенье с корицей. *100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 стакан соевой муки, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки изюма без косточек, корица и соль по вкусу.*

Яйцо растирают с сахаром, добавляют масло, соевую муку, корицу, соль и изюм, перемешивают и дают настояться в течение 2 ч. Затем формуют из теста небольшие лепешки, смазывают их желтком и пекут в течение 10–15 мин в предварительно разогретой духовке.

Печенье соленое. *100 г сливочного масла, 1 стакан соевой муки, 4 ст. ложки молока, соль по вкусу.*

Муку смешивают с маслом до получения эластичной массы. Тесто выдерживают 1 ч, затем тонко раскатывают и нарезают прямоугольными кусочками. Печенье выкладывают на противень, смазывают молоком. Пекут в разогретой духовке в течение 7 мин. Горячее печенье смазывают подсоленным молоком.

Печенье с сахарной глазурью. *150 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 яичный белок, 1 1/2 стакана соевой муки, 1 стакан сахарной пудры, 3/4 стакана воды, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.*

Соевую муку смешивают с измельченным холодным маслом, добавляют воду, лимонный сок, яйцо и соль. Тесто вымешивают, ставят в холодильник на 1 ч, затем раскатывают в пласт толщиной 1 см и нарезают ромбиками. Укладывают печенье на противень и смазывают взбитым с сахарной пудрой белком. Пекут в разогретой духовке в течение 10–15 мин.

Заключение

Широкое распространение различных видов аллергии, трудности диагностики этой болезни вызывает озабоченность у медиков и диетологов. Ученые занимаются исследованием аллергии, ищут причины ее возникновения и способы избавления от этого заболевания, предлагают различные профилактические меры для того, чтобы избежать обострений. Лекарственные средства помогают снизить остроту проявлений аллергии, но они имеют побочные эффекты, негативно воздействуя на различные органы.

Один из действенных методов борьбы с пищевой аллергией – исключение из рациона опасного для организма продукта, замена его на аналогичный по составу полезных веществ. Диетический рацион подбирается индивидуально для каждого человека на основе общих предложений диетологов. Диета является наиболее безопасным и действенным способом снижения аллергических реакций, она позволит уменьшить количество принимаемых лекарственных средств. Заменяющие диеты помогают восстановить баланс полезных веществ в организме, и при этом не создают дискомфорта в связи с исключением продуктов-аллергенов.

Надеемся, что рецепты, которые мы предложили в этой книге, помогут в борьбе с аллергией и сделают вашу жизнь более здоровой и комфортной. Приятного аппетита и будьте здоровы!

notes

Примечания

1

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях РФ» от 05.08.2003.